

57.0  
У-63

НУЖНАЯ КНИГА

НОВИНКА

Мортон Уолкер

Как с помощью  
питания  
стимулировать и  
регулировать  
ваши сексуальные  
желания...



# Сексуальное питание





137

ЛЫСЬ ЛИСТОК  
ВРАТА  
БЫТ

СЕК

Как с  
и стн



**МОРТОН УОЛКЕР**

# **СЕКСУАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**Как с помощью питания улучшить, усилить  
и стимулировать ваш сексуальный аппетит**

Москва  
«ЮНВЕС»  
1995 г.

ПОДАШЕНО  
17.005



57.0  
ББК 53.59.7.(США)  
У63

*Перевод с английского  
Художественное оформление  
Галина Аулова*

**Уолкер М.**  
У63 Сексуальное питание. Пер. с англ. — М. «ЮНБЕС»,  
1995. — 376 с.

Научные исследования показали, что определенные питательные вещества действуют возбуждающе. Они увеличивают сексуальную энергию, пополняют запас жизненных сил и повышают сексуальную возбудимость обоих партнеров. Кроме того, они могут содействовать избавлению от различных сексуальных расстройств, вроде импотенции, затруднений с достижением оргазма, проблем с менструацией и менопаузой, заболеванием простаты. «Сексуальное питание» подробно описывает эти питательные вещества, говорит о том, где они содержатся и регламентирует дозы. Здесь также приводятся списки витаминов и минеральных веществ, с помощью которых вы можете почувствовать себя более сексуальным, дается общее руководство в области правильного питания и прилагается специальная «диета любовников», задуманная для того, чтобы превратить самых заурядных сексуальных партнеров в супер-любовников.

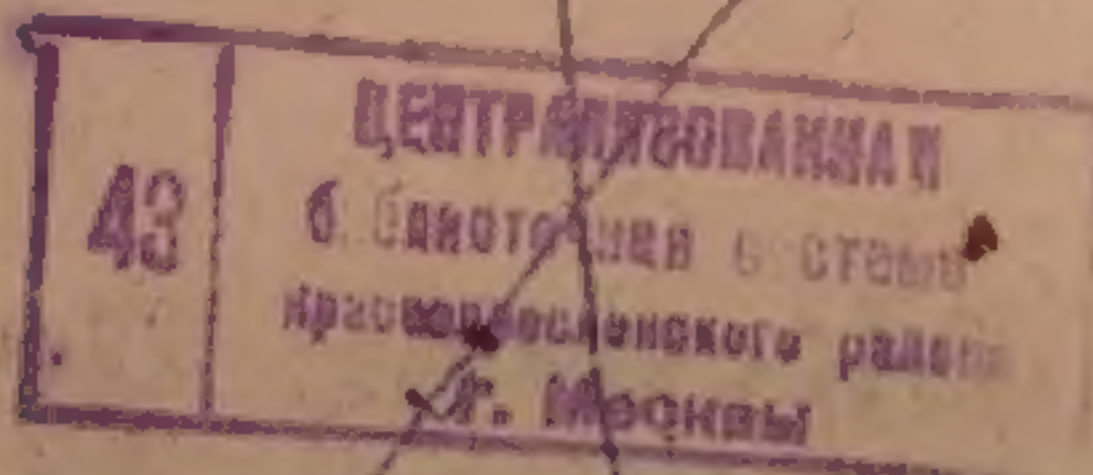
Эта книга написана и опубликована с целью проинформировать читателей, и она не может заменить рекомендаций вашего личного врача или специалистов в области здоровья.

Написанная лауреатом нескольких премий американским врачом Мортон Уолкером, «Сексуальное питание» является всеобъемлющим руководством для всех желающих жить наиболее удовлетворительной половой жизнью.

073169-2

ББК 53.59.7(США)

**ПОДАШЕНО** Издание осуществлено при содействии ТОО фирмы  
«Светотон ЛТД», 116250, Москва, а/я 6  
200 г.



ISBN 5-88682-004-3

© «ЮНБЕС», 1995  
© MORTON WALKER



# SEXUAL NUTRITION

HOW TO NUTRITIONALLY IMPROVE, ENHANCE,  
AND STIMULATE YOUR SEXUAL APPETITE

DR. MORTON WALKER

**Avery Publishing Group**

Garden City Park, New York



Печатается по специальному  
разрешению Avery Publishing Group  
Garden City Park, New York, USA



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	5
Глава 1.	
Любовник, гармоничный во всех отношениях .....	8
- Сексуальные действия и любовь перед самым поло- вым актом .....	12
- Ответ половых желез на сексуальную стимуляцию ..	16
- Пятно Графенберга для вагинального оргазма .....	22
- Анатомическая и физиологическая основы полово- го сношения .....	24
Глава 2 .	
Диета для здорового секса .....	37
- Сексуальные проблемы западных индустриальных обществ .....	41
- Пример на "минимальный уровень зла" .....	44
- Диета для любовников и ежедневная диета .....	49
- Любовный пост .....	57
- Немногочисленные, но лучшие белковые продукты способствующие сексуальному здоровью .....	62
- Ради своего сексуального здоровья откажитесь от потребления сатурированных жиров .....	68
- Влияние сложных углеводов на сексуальное здоровье .....	71
Глава 3.	
Питание либидо .....	74
- Фосфор заставляет вас чувствовать себя сексуаль- ным .....	78
- Продукты для женщин, содержащие кальций и магний .....	83
- Могущество цинка .....	86
- Витамин Е, необходимый в период менопаузы .....	89
- Витамин С в процессе деторождения .....	92



- Биофлавоноиды, действующие вместе с витамином С .....	96
- Витамин А, необходимый для здоровья половых желез .....	97
- Либидозная сила некоторых витаминов В .....	101
Глава 4.	
Сексуальное здоровье с помощью трав .....	114
- Для избавления от доменструальных синдромов лучше всего использовать натуральные средства ...	118
- Объяснение гербаральной медицины .....	121
- Травы, помогающие при дисменорее .....	124
- Проблемы с простатой .....	130
- Травы для лечения болезни простаты .....	132
- Растения, полезные для половых органов .....	142
- Источники трав .....	144
Глава 5.	
Питательные вещества, усиливающие половое возбуждение .....	148
- Феромоны .....	152
- Супероксид дисмутант .....	155
- Рибонуклеиновая и дезоксирибонуклеиновая кислоты .....	159
- Алоэ вера .....	162
- Спирулина .....	166
- Эйкозапентановая и докозагексановая кислоты ..	171
- Масло вечернего первоцвета .....	174
- Вещества, применяемые наружно .....	176
Глава 6.	
Медовая пыльца для сексуальной энергии .....	
- Поиски продуктов, необходимых для сексуальной энергии .....	178
- Улучшение половой жизни с помощью медовой пыльцы .....	182
- Терапевтические свойства медовой пыльцы .....	186
- Как принимать медовую пыльцу .....	191



- Рецепты употребления медовой пыльцы . . . . .	193
- Королевское желе и мед в качестве сексуального питания . . . . .	194
Глава 7.	
Вытяжки желез для жизнеспособности . . . . .	196
- Причина менопаузальных признаков и симптомов . . .	200
- Свежие вытяжки желез, как безопасный заменитель гормонов . . . . .	203
- Как действуют свежие вытяжки желез в организме . . .	207
- Виды вытяжек желез . . . . .	210
Глава 8.	
Клеточная терапия ради вашей молодости . . . . .	216
- Клеточная терапия . . . . .	220
- Каким образом клеточная терапия излечивает сексуальные расстройства . . . . .	223
- Эмбрионотерапия . . . . .	227
Глава 9.	
Диметилглицин для здоровья половых органов . . . . .	230
- Основное действие, которое ДМГ производит в организме . . . . .	233
- Избавление от усталости для достижения большего сексуального удовольствия. . . . .	235
- Кислородный эффект, который ДМГ оказывает на клетки . . . . .	238
- Конфуз, случившийся с ДМГ . . . . .	239
- Постановление по поводу ДМГ . . . . .	239
- ДМГ, ДИПА и витамин B15 . . . . .	240
Глава 10.	
Челационная терапия для решения проблем оргазма . . . . .	242
- Предоргазмические женщины . . . . .	245
- Мужчина - импотент . . . . .	248
- Челационная терапия . . . . .	250
- Как действует челационная терапия . . . . .	252
- Натуральные челационные продукты для оптимального сексуального здоровья. . . . .	255



- Бромелайн .....	255
- Райские рецепты .....	257

## Глава 11.

Правильное питание для избавления от лишая .....	265
- Характеристика генитальных лишая .....	268
- Последствия заражения генитальными лишаями .....	273
- Лечение генитальных лишая .....	277
- Пчелиный прополис для лечения генитальных лишая .....	277
- Л-лизин для лечения генитальных лишая .....	282
- Витамин С, травы и гомеопатические средства для лечения генитальных лишая .....	285
- Диметил сульфоксид для лечения генитальных лишая .....	288
- Предохранение от рецидива генитальных лишая .....	290
- Распространение СПИДа и безопасный секс. ....	291

## Глава 12.

Секс и пожилые люди .....	295
- Диета долгожителей Анд .....	297
- Качество воздуха .....	301
- Загрязнение воздуха и сексуальность .....	303
- Физическая активность долгожителей .....	304
- Сексуальная практика Вилкабамба .....	306
- Источники длительной половой жизни Вилкабамба ...	309
- Минеральный анализ волос для определения состояния здоровья .....	323
- Минеральный анализ волос Вилкабамба. ....	326

## Глава 13.

Образ жизни и сексуальное здоровье .....	331
- Вы можете испытывать аллергию к сексу .....	333
- Как спровоцировать появление симптомов, чтобы убе- диться в том, какое именно вещество является аллер- геном .....	337
- Искусственные опасности, содержащиеся в пищевых продуктах .....	342
- Любая попойка кончается похмельем .....	349
- За всё приходится расплачиваться .....	353



- Влияние сахара и соли на вашу половую жизнь . . . . .	356
- Кофеин и половые железы . . . . .	362
- СПИД и ваше здоровье . . . . .	365
Заключение . . . . .	367



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Секс может быть совершенным, однако это требует определенной работы. Не так-то просто иметь великолепную, абсолютно удовлетворительную половую жизнь. И, чтобы совершенствоваться в этом — а половой акт доставляет ни с чем ни сравнимое эмоциональное и эротическое удовольствие — вы должны заботиться обо всем своем организме. Для этого надо снабжать все органы вашего тела теми питательными веществами, которые им необходимы.

Ни сексуальная отзывчивость, ни сама сексуальность, не являются только инстинктивными — они требуют здоровой нервной системы, здорового мозга, здоровых эндокринных и половых желез, здоровых кровяных сосудов, не говоря уже обо всем остальном. Кроме того, весь сексуальный аппарат, эффективно функционирует лишь при наличии эротических стимулов. Сексуальные отклонения не являются неизбежным результатом старения или утраты интереса к такого рода отношениям. Скорее, они возникают как следствие того, что организм теряет способность эффективно и в надлежащих количествах усваивать и включать в свой метаболизм необходимые ему питательные вещества. Эти, отсутствующие в организме вещества, могут оказаться именно теми, которые отвечают за сексуальный интерес, сексуальную отзывчивость или за достижение сексуального совершенства.

В начале супружеской жизни или иного рода отношений, связанных с глубоким физическим и эмоциональным влечением, интенсивность любви или сексуального влечения может оказаться столь сильной, что любовники просто не верят в то, что их взаимная страсть когда-нибудь смо-



жет утаснуть. Но проходит время и они сталкиваются с тем прискорбным фактом, что их первоначальный сексуальный энтузиазм заменяется различного рода отклонениями, которые приводят к утрате любви или общей неудовлетворенности. Исследования показывают, что подобная утрата либидо или сексуальных способностей, совсем необязательна.

Главным фактом является то, что сексуальное желание, а также способность к его удовлетворению, в основном зависят от физического здоровья. Проблема «тусклой» половой жизни — то есть того, что прямо противоположно «фантастической» половой жизни — часто возникает из-за неправильного и несбалансированного питания. Для меня это стало очевидно благодаря тем письмам, которые я и моя жена получили в ответ на публикацию серии наших статей о сексуальном питании в ряде журналов. За два года мы получили свыше трех тысяч писем! Эти письма были веселыми, печальными, негодующими, испуганными, непристойными, большинство — серьезными; но все они были написаны людьми, которые надеялись преодолеть свои сексуальные затруднения с помощью советов по правильному питанию. И я и моя жена оказались удивлены тем, что писавшие их люди откровенно рассказывали нам о самых интимных проблемах своей сексуальности, функционировании органов тела, фантазиях, супружеской неверности, болезнях и тому подобных вещах.

В «Сексуальном питании» я использовал композицию из этих писем, чтобы составить наиболее типичное письмо от мужчины и наиболее типичное письмо от женщины, и поместил это в начале каждой главы. Здесь вы найдете полную программу диеты, питательных добавок и упражнений, необходимых для того, чтобы на протяжении всей жизни сохранять оптимальное сексуальное здоровье. Моей предпосылкой является то, что здоровый организм обладает гораздо большей сексуальностью, чем больной. Поэтому, чтобы не терять способность к наслаждению от удовлетворения своих сексуальных потребностей, вам следует точно знать, каким образом вы сможете улучшить соб-



ственное здоровье, а вместе с ним и сексуальное наслаждение. Однако помните: ничто из того, что я предлагаю в данной книге, не может заменить индивидуальных рекомендаций, которые вы сможете получить лишь у дипломированных специалистов. Только они смогут адекватным образом избавить вас от ваших сексуальных дисфункций.

«Сексуальное питание» написано в соответствии с постоянными изменениями в отношении к сексуальной привлекательности, сексуальной отзывчивости и сексуальности, и является ответом на потребности и желания современных, сексуально просвещенных мужчин и женщин, которые также интересуются проблемами здоровья и здорового питания. «Сексуальный» во многих случаях является синонимом «здорового», а здоровье, как правило является результатом того, что мы потребляем.

Сегодня, для мужчин и женщин, быть сексуальным — значит находиться в прекрасной физической форме, правильно питаться, быть активным и преисполненным жизненных сил. В этой книге я намеревался снабдить вас компендиумом\* в области правильного питания, необходимого для достижения сексуальной силы и сексуального наслаждения. Мне думается, что она будет полезна всем, кто заинтересован в собственном сексуальном здоровье, а также в том, чтобы выглядеть привлекательно, прекрасно реагировать на сексуальные стимулы, и достичь высшего совершенства в удовлетворении своих половых партнеров. Надеюсь, вы согласитесь с тем, что я выполнил свою задачу.

\*Сжатое, суммарное изложение каких-то основных положений — прим. перев.



## Глава 1

### Любовник, гармоничный во всех отношениях

После четырех лет замужества, Мартин и я по-прежнему очень наслаждаемся сексом. Я — привлекательная, двадцатишестилетняя женщина, он — атлетически сложенный красавец тридцати лет. И он согласен со мной в том, что наш секс великолепен. Мы оба, иногда вместе, а иногда по отдельности, испытываем невероятно сильный оргазм. Мой муж — ласковый, милый, великодушный, изобретательный и очень сексуальный мужчина. Он уверяет меня, что и я обладаю теми же качествами. Однако, у нас возникла проблема. Может быть, это и не проблема вовсе, но мы хотим большего от своих сексуальных отношений.

Мы занимаемся сексом легко, медленно и ровно, готовясь к этому в процессе долгих любовных игр. Он стимулирует меня с помощью поцелуев и прикосновений. Своим языком Мартин приводит меня в состояние такого оргазма, что я чувствую себя словно при землетрясении. И то же самое я делаю для него. Нам нравится вкус друг друга. Приходя в себя после испытанного оргазма, мы часто засыпаем в объятиях друг друга. Нередко мы просто забываем, или не чувствуем необходимости иметь обычное половое сношение. Когда мы первый раз достигаем оргазма, то нас настолько переполняют любовь и возбуждение, что мы просто не в состоянии продолжать заниматься тем, что считается «нормальным» у большинства любовных пар. Это сексуальная проблема, или нет? Следует ли нам сначала попробовать достичь оргазма с помощью полового сношения, избежав оральной стимуляции? Другими словами, следует ли нам разнообразить свои занятия любовью, хотя сейчас мы полностью



удовлетворены тем, чем занимаюсь в постели? Мы действительно хотим быть здоровыми и нормальными, но являемся ли мы такими сейчас?

Бетти М.  
Бостон, Массачусет

Эта леди называет меня супержеребцом. Мы являемся любовниками уже три года, а началось это все тогда, когда мне было всего шестнадцать лет. Моя мать до сих пор думает, что я только помогаю нашей соседке по хозяйству, хотя на самом деле Марго и я большую часть времени проводим в постели.

Марго разведена, и она говорит, что я являюсь лучшим любовником, чем любой из ее прежних мужей. Ей сорок два и она хорошо сложена, прекрасно выглядит для пожилой женщины, и очень опытна. Она многому научила меня в том, как заниматься любовью. Но, кажется, сколько бы мы не занимались сексом — мне все мало. Мой пенис постоянно находится в состоянии эрекции, за исключением тех моментов, когда я только что кончил.

Мой вопрос к вам касается именно проблемы частоты половых сношений. Марго и я обычно занимаемся сексом ежедневно, дважды в день, но кроме этого, я еще дважды мастурбирую. Все время я думаю только о сексе. Прежде, чем я узнал эту женщину, я никогда не чувствовал настоятельных позывов так часто заниматься любовью. И я хотел бы узнать — о каком количестве секса можно сказать «слишком много»? Являюсь ли я гиперсексуальным? А Марго? Может быть, в моем организме что-то не в порядке и он вырабатывает слишком много гормонов? Или я веду себя совершенно естественно для девятнадцатилетнего юноши, который добился успеха у желанной, доступной и сексуальной старой женщины?

Ричард С.  
Феникс, Аризона

Не существует таких норм, которые бы могли регламентировать — как часто и каким именно видом секса вам стоит заниматься. Каждый из нас обладает организмом, уникальным по своим биохимическим характеристикам, а



потому желания или поведение одного несравнимы с желаниями или поведением другого. Между двумя взрослыми людьми, которые наслаждаются друг другом не причиняя вреда ни себе, ни другим, может происходить все, что угодно. Можно заниматься любовью в любых, мыслимых формах — и так долго, как этого требует умственное, эмоциональное и физическое возбуждение участников — лишь бы это шло на пользу вашему гомеостазу.

Не имеет значения, как изменяются окружающие условия, если ваши внутренние системы, регулирующие температуру, кровяное давление, кислотно-щелочной баланс и т.д. работают нормально, поддерживая равновесие — то есть сохраняя ваш гомеостаз. В этом случае вы абсолютно здоровы.

Это означает не просто не быть больным или вести такой образ жизни, который не способствует возникновению заболеваний. Это означает правильное питание, частые занятия физическими упражнениями, глубокий сон, отказ от курения, злоупотребления выпивкой и, наконец, регулярное наслаждение сексом. Научившись глубоко и полно расслабляться, вы сумеете справиться со стрессом. Положительное мышление о самом себе поможет вам в повседневной жизни чувствовать себя уверенно. Быть абсолютно здоровым подразумевает и умение правильно выражать свои эмоции, творчески относиться ко всему окружающему, заботиться о своем физическом и психологическом окружении, и иметь представления о других уровнях своего сознания.

Когда вы достигнете такого уровня здоровья, то сможете воспринимать болезнь в виде какого-то поручения, которое посылается вам из глубин вашего организма. Вы сумеете примириться с собственной смертностью и будете относиться к умиранию, как к иному аспекту человеческой реальности. И тогда ни болезни, ни мысли о неизбежной смерти, не смогут воспрепятствовать вашему наслаждению жизнью и совершенством своего физического состояния. Будучи абсолютно здоровым вы способны действовать на пределе своих потенциальных возможностей. В идеальном случае вы будете находиться в подобном состоянии постоянно, и ваш организм сможет совладать даже с влиянием экологичес-



кой обстановки, которая непрерывно изменяется под воздействием промышленности и современных технологий.

Двое людей, которые сходятся вместе под влиянием сильного физического влечения, начинают испытывать бурю страсти, возбуждения и предвкушения. Эти чувства могут оказаться скоротечными или постоянными в зависимости от взаимных обязательств партнеров. Когда они сходятся для того, чтобы удовлетворить свои эротические и любовные потребности, то становятся любовниками.

Чтобы стать не простым, а «гомеостазисным» любовником, вам необходимо сосредоточиться на достижении и поддержании отличного состояния своего здоровья, а также сексуального совершенства. Наслаждение сексуально-интимным общением с другим человеком, приводит вас к мысли о том, что этому вы обязаны собственной сексуальности, обеспеченной вашим превосходным здоровьем. Каждая из шестидесяти триллионов клеток вашего тела функционирует самым превосходным образом, сохраняя и поддерживая ваш гомеостаз. Когда вы чувствуете себя умственно и физически здоровым, то способны преодолевать любые стрессы, в которые нас ввергает повседневная жизнь. Абсолютное здоровье сводит до минимума риск любых травм — умственных, эмоциональных, физических — в любых, даже самых трудных ситуациях.

Когда вы станете «гомеостазисным» любовником, то начнете рассматривать любые сексуальные дисфункции в качестве важнейшего сигнала обратной связи, требующего особого внимания, как одна из частей целостного процесса жизнедеятельности. Вы перестанете относиться к себе, как к жертве природы или этих ужасных современных технологий; напротив, вы осознаете тот факт, что ваш организм сможет вылечить себя, после того, как вы избавите его от воздействия стрессоров. И тогда вы позаботитесь о восстановлении той своей внутренней среды, которая наиболее благоприятна для вашего разума и тела.

Кроме того, «гомеостазисный» любовник предлагает своему сексуальному партнеру удовольствие выбора самого способа действий — с помощью изучения образцов — для до-



стижения максимального удовольствия от интимной близости и оргазма. Сексуальное удовлетворение другого — является весьма тонизирующим средством для каждого из партнеров. Во время полового акта вы напрягаетесь и расслабляетесь, дышите глубоко и часто, и наслаждаетесь упругим контактом с телом вашего партнера. Этот акт способствует общему оздоровлению, не говоря уже о духовном подъеме.

Хэвлок Эллис (Havelock Ellis), знаменитый сексотерапевт, который был весьма моден в шестидесятые годы, называет секс «главной и центральной функцией жизни... всегда прекрасной и любимой». Он также говорил, что половой акт, совершенный при нормальных обстоятельствах, «абсолютно полезен». Для Эллиса воздержание является делом нездоровым, и, по его мнению, мир требует не большей сдержанности и ограничений, но большей страсти.

И я согласен с ним, хотя никоим образом не поддерживаю полной отмены всех ограничений. Вместо этого я бы предложил достигать сексуального удовлетворения благодаря тщательной разработке имеющихся эротических «ресурсов». И самый экстазный сексуальный опыт покажется вам неудовлетворительным, если вы уже успели бездумно себя истощить. Без определенной избирательности ваша половая жизнь может быстро деградировать в серию тривиальных оргазмов, которые не имеют никакого значения. Вы будете использовать тело другого человека лишь как инструмент мастурбации.

Быть «гомеостазным» любовником — значит дополнять свои сексуальные отношения отношениями чисто человеческими; необходимо, чтобы физические действия имели свое продолжение и в эмоциональной сфере. Пусть сексуальное вожделение перерастет в сексуальную любовь к вашему партнеру, хотя бы лишь на то время, что вы находитесь в одной постели.

### СЕКСУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ЛЮБОВЬ ПЕРЕД САМИМ ПОЛОВЫМ АКТОМ

Половой акт начинается отнюдь не тогда, когда мужчина вставляет свой пенис в женскую вагину. Это только од-



на его стадия, которая называется коитус. Для многих мужчин и женщин действия, ведущие к коитусу, являются такими же важными (а то и поважнее), как и сам коитус. Особенно это касается импотентов-мужчин и преоргазмических женщин (см. главу 10). Действия, совершаемые накануне полового сношения, способны дать каждому из партнеров чувство близости и привязанности, а ведь в этом нуждается любое человеческое существо!

Прелюдией к половому акту являются поцелуи. Начните с легких и нежных поцелуев лица и вокруг него — щеки, шея, брови, губы. Вы и сами воспламенитесь от ответных поцелуев вашего партнера. Затем проникните своим языком в рот вашего партнера, или, наоборот, пусть это сделает он. Попробуйте покусывать язык вашего партнера, его губы или мочки ушей.

Еще один вид прелюдии — нежные и легкие прикосновения. Вы можете поглаживать плечи, ощупывать бицепсы, вдыхать аромат волос, ласкать грудь, обхватывать набухший пенис, сжимать ягодицы, или раздевать своего партнера, чтобы ваши руки ощущали его теплую и обнаженную плоть.

Женщины могут расстегивать на своем партнере рубашку, начиная от самой шеи. Достигнув пояса, устремитесь рукой в его промежность. Снимите с него рубашку, расстегните пояс брюк. Развяжите ему ботинки и дайте выйти из них. Расстегните молнию брюк, затем спустите их к его ногам и помогите перешагнуть через них. Поласкайте через трусы набухший бугор его пениса. Обнимите вашего партнера и, стоя вплотную к нему, спустите с него трусы. Ну и наконец освободите его от носков.

Мужчина может целовать свою партнершу, прижимая ее к своему обнаженному телу. Начните раздевать ее, но делайте это медленно. Не спеша и не разрывая, расстегните и развяжите все молнии, пуговицы и застёжки. Осторожно поднимите ей руки и снимите через ее голову те предметы одежды, которые снимаются подобным образом. Расстегните бюстгальтер. Поцелуйте ее шею, глаза, уши, губы и нежно освободите ее от бюстгальтера. Снова поцелуйте ей шею, а затем проведите губами по плечам, спус-



каясь к грудям. Целуйте соски, дразните их своим языком, сосите.

Положите руки ей на бедра, готовясь снять с нее трусики. Помогите ей выйти из туфель. Снимите с нее чулки или колготки, а затем медленно спустите к ногам трусики. Горячо обнимите ее и начните покрывать поцелуями и ласками с ног до головы.

Мужчина может получить огромное удовольствие и почувствовать страшное возбуждение, лаская женские гениталии. Поглаживайте срамные губы ее вагины, раздвиньте их так, чтобы показался клитор, затем начните нежно поглаживать эту женскую пещеристую ткань. Клитором является удлиненная выпуклость или легкий выступ перед вагинальным отверстием. Его размеры — примерно от четверти до одного дюйма. С первого взгляда он напоминает пенис и так же скрыт под складкой, как пенис под крайней плотью. Легкие прикосновения к клитору пальцем способны увеличить половое возбуждение вашей любовницы. Тем самым вы подготовите ее и к половому акту, поскольку возбуждение будет стимулировать вагину к выделению смазки.

Прижмитесь к ее телу и потритесь о него своим пенисом и мошонкой — точнее говоря, о ее груди, живот, пах. Однако, пока еще не проникайте в вагину, используйте свои губы и язык в качестве инструмента удовольствия. (Куннилингус является оральной стимуляцией женского клитора. Феллатио — это оральная стимуляция мужского пениса. И то и другое является общепринятой практикой в занятиях любовью, особенно для тех образованных людей, кто знает о том, что чистые гениталии содержат меньшее количество микроорганизмов, чем человеческий рот.) Вы можете целовать, лизать, сосать или даже симулировать языком половое сношение. Самые чувствительные места женщины — от края клитора до области в районе ануса, и оральная стимуляция этих мест в течение достаточно длительного периода почти всегда приводит к экстазу. Кстати, в данном случае, язык, зубы и губы намного предпочтительнее пальца.

Убедитесь в том, что ваши ногти хорошо подстрижены, потому что следующая ласка потребует именно пальцев.



Начните совершать движения двумя-тремя пальцами внутри ее вагины, имитируя движения пениса во время полового акта. Будьте осторожны, избегайте грубости и беспорядочности. Сам коитус пройдет легче, если вы уделите время этой ласке, поскольку в этом случае вагина сможет выделить добавочное количество смазки.

На возбуждение во время любовной игры тело вашей партнерши ответит желанием коитуса и готовой к ней вагиной. Сама вагина представляет из себя эластичный тоннель примерно четырех-дюймовой длины. В расслабленном состоянии он сворачивается так, что его стенки касаются друг друга, не оставляя почти никакого отверстия. Но когда вагина возбуждена — то есть, когда ее внешняя треть отзывается на команды половых желез — тогда она спонтанно становится готова принять в себя пенис. Мышцы, контролирующие вход в вагину, автоматически расслабляются, а сам тоннель становится длиннее и просторнее. Стенки вагины выравниваются, становятся более чувствительными и эластичными, чтобы лучше воспринять и обхватить пенис, когда он, наконец, будет вставлен.

Женщина способна доставить мужчине острейшее удовольствие, используя в качестве вагины собственный рот. Округлите свои губы и в таком виде, примите его пенис. Используйте свои губы и язык в качестве вагинальных мышц, чтобы сосать, мять, втягивать в себя и выталкивать его возбужденный член. Двигайте головой, совершая пульсирующие движения, сообразуя их с движениями своего партнера, который будет подаваться вперед. Остановитесь тогда, когда он скажет вам, что уже начал кончать, или продолжайте все эти движения и во время эякуляции. Если вы предпочтете последнее, можете глотать сперму или держать ее во рту до тех пор, пока не удастся сплюнуть. Свежая сперма представляет собой ни что иное, как чистый белок, поэтому его глотание абсолютно безвредно, если только у вас нет аллергии на протеин. Более того, это можно даже рассматривать как своего рода питание.

Единственную опасность при феллатии представляют зубы. Причиненная боль может сделать пенис безвольным



и вялым. Поэтому оберегайте мужской пенис, прикрывая его от собственных передних зубов губами, а от задних просто держите подальше.

В 1948 году Альфред Кинси (Kinsey) писал в своей работе «Сексуальное поведение человеческого самца», что 30 % всех мужчин испробовали феллатию. Шесть современных исследователей уверяют, что к настоящему времени эта цифра скорее, всего утроилась, поскольку наше общество является более просвещенным и терпимым в том, что касается секса. Как сообщают сексологи, оральный секс практикуют 85 % двадцатипятилетних, а среди более старших супружеских пар эта цифра даже возрастает, что свидетельствует о стремлении к сексуальному разнообразию.

### ОТВЕТ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ НА СЕКСУАЛЬНУЮ СТИМУЛЯЦИЮ

Предвосхищая, во время или в результате различных сексуальных действий, ваши половые железы непременно реагируют, если только вы действительно являетесь «гомостазисным» любовником. Уильям Мастерс и Виргиния Джонсон Мастерс описывают реакцию половых желез в своей замечательной книге «Сексуальная реакция человека» и при этом замечают, что физиологию мужчины и женщины, совершающих половой акт, можно разделить на четыре фазы: возбуждение, плато, оргазм и расслабление.

Продолжительность фазы возбуждения варьируется в зависимости от количества и качества стимуляции, а также различных эффектов предвкушения. Одним из главных следствий предвкушения является общее мышечное напряжение — для мужчин оно начинается в виде эрекции пениса, для женщин — в виде клиторной эрекции. Возбуждение нервных окончаний этих органов приводят к тому, что створки пещеристых тканей смыкаются, удерживая кровь и способствуя их разбуханию, что повышает чувствительность.

При этом у мужчин и женщин возрастает частота сердцебиений и дыхания, и повышается кровяное давление.



Кроме того, и у тех и у других набухают и выступают соски, становясь более чувствительными.

У женщин, большие срамные губы открываются и разглаживаются, в то время как малые набухают и выступают наружу. Клитор постепенно удлиняется и увеличивается в диаметре. Вагина становится влажной от смазки, которая выделяется ее стенками. Основное количество смазки секретируется бартолиновыми железами. Матка и шейка матки подаются назад подальше от вагины, чтобы оставить побольше места для спермы. Сама вагина отчасти удлиняется, а две трети ее внутреннего туннеля открываются, готовясь принять пенис. Некоторые части женского тела багровеют от прилива крови, особенно это касается срамных губ.

У мужчин пенис начинает набухать кровью, которая заполняет его пористые ткани. Он увеличивается и удлиняется, поднимается и делается твердым. Нервные окончания пениса постоянно воспринимают стимуляцию, идущую со стороны половых желез. Другой автоматический рефлекс, увеличивает скорость кровообращения. Пористые ткани вокруг уретры набухают и начинают давить на свою кожную оболочку, заставляя ее максимально растягиваться. Благодаря этому пенис увеличивается в окружности как минимум в два с половиной раза. И он продолжает выступать вперед, до самого момента эякуляции.

Тем временем, яичники подтягиваются к телу благодаря сокращению мышц и сухожилий. Мошонка сморщивается, чтобы удержать их в подобном состоянии на протяжении достаточно долгого времени, хотя оно может прекращаться и возобновляться повторно безо всякого оргазма.

Мастерс и Джонсон уверяют, что действие большинства пенисов одинаковы, вне зависимости от их размеров. Как и закон, вагина является беспристрастной и с пониманием относится к небольшим различиям в длине и ширине пенисов. Не следует считать себя суперлюбовником по сравнению с другими мужчинами, лишь на том основании, что наделен пенисом больших размеров.

В фазе плато яичники подтягиваются к телу еще ближе. Мастерс и Джонсон описывают как это происходит:



«Степень напряжения, достигнутая на стадии возбуждения, продолжает увеличиваться, и это приводит к специфическому подъему обоих яич к промежности... На самом деле, частичный подъем яичников происходит еще во время фазы возбуждения, хотя это является скоротечным завершением цикла сексуальной реакции... Пока мужское половое напряжение продолжает нарастать, проходя через фазу плато и продвигаясь к оргазму, специфическая реакция подъема яичников прогрессирует до тех пор, пока не будет достигнута окончательная, пред-эякуляционная позиция — в максимальной близости от промежности.»

То, что описывают Мастерс и Джонсон, является чем-то промежуточным между двух-стадийным процессом и непрерывной прогрессией — нарастание ощущений в темпе крещендо. Фаза плато является продолжением последствий стимуляции, при этом все реакции становятся сильнее и постояннее. Дыхание учащается. Конец пениса слегка увеличивается в диаметре. Отверстие уретры, через которое и произойдет эякуляция, становится более щелеобразным. Кончик и головка пениса приобретают темно-пурпуровый цвет. Наконец, эрекция достигла высшей степени и непроизвольное нервное напряжение оказывается столь сильным, что весь орган начинает мелко подрагивать от мышечных спазмов.

Пенис обеспечивает себе собственную смазку путем выделения небольшого количества семени, содержащего сперму. Даже без всяких физических манипуляций, смазочная эякуляция может капать с кончика пениса. Если в этот момент пенис уже находится в женской вагине — и при этом ни один из партнеров еще не испытывают ничего похожего на оргазм — эта сперма, вне зависимости от своего количества может стать причиной беременности.

У женщин две трети внутренней вагины раздуваются, в то время как внешняя треть сужается почти наполовину по сравнению с той, какой она была в фазе возбуждения. Это помогает мышцам вагины охватить пенис более эффективно и создать легкий вакуум, чтобы всосать семенную жидкость. В конце концов, вагина была задумана природой именно как место помещения семени, в целях успешного



продолжения рода. В фазе плато своды вагины очень напоминают воронку — причем пенис вставлен в узкий конец, а сперма промывается через широкий. Такое суживание вагины свидетельствует о том, что женщина в пике возбуждения, коитус сейчас доставляет наибольшее удовольствие, а внешняя часть вагинального тоннеля является максимально чувствительной.

Внутренняя сторона малых срамных губ становится ярко-красной, так как они наполняются кровью. Большое количество смазки выделяется стенками вагины, она как бы «потеет». Влажность ощущается и между ног. Внутри, матка, которая начала приподниматься еще во время фазы возбуждения, теперь поднимается окончательно. В районе живота, в паху и в области ягодиц происходит сокращение мышц. Пульс и дыхание максимально быстры, а на различных частях тела появляется «сексуальный румянец».

Мужчина тоже приближается к концу фазы плато, которую лучше называть пред-эякуляционной фазой. Вот, что говорят по этому поводу Мастерс и Джонс:

«Пенис, который, по-видимому, уже достиг полной эрекции во время фазы возбуждения, испытывает микроскопические непроизвольные увеличения в диаметре по мере приближения оргазмической (эякулярной) фазы. Это добавочное увеличение в фазе плато сначала начинается в районе желез, и сопровождается изменением цвета.»

В фазе оргазма и у мужчин и у женщин частота сердцебиений достигает примерно 140-180 ударов в минуту (нормальная частота — примерно 70 ударов в минуту). Мышцы гениталий обоих партнеров проходят через определенную серию сокращений. Фактически, все мышцы обоих тел участников коитуса, как и гениталии, начинают непроизвольно сокращаться. Руки и ноги сжимаются, лица искажаются, ягодицы напрягаются, сфинктеры замыкаются, глаза закрываются, кожа начинает гореть.

Убеждение в том, что все женщины имеют многократный оргазм является мифом. Хотя они, действительно, физически обладают подобной способностью, но испытывают его не слишком часто, а многие даже не хотят этого. Дру-



гим мифом является то, что половое сношение, которое является «правильным», вызывает одновременный оргазм. Если партнеры действительно испытывают одновременный оргазм, это является лишь счастливым совпадением, а не результатом какой-то «правильной» техники секса. У женщины может не быть климакса вовсе — и, несмотря на это, многие женщины чувствуют определенное сексуальное удовлетворение от самого факта, что внутри их вагины находится мужской пенис, и от наблюдения за тем, как впадает в оргазм мужчина.

Для него оргазм наступает тогда, когда мышцы вокруг уретры совершают серию быстрых, непроизвольных сокращений. Эти сокращения начинаются в задней части пениса и в области гениталий, а затем продвигаются вперед по всей линии уретры. Где-то в конце фазы плато, сперма, которая собирается в головке пениса, нагнетается к вершине уретры. В фазе оргазма большое давление, которое возникает в головке пениса, заставляет сперму выбрасываться наружу. Эякуляция происходит в виде трех-четырех сильных и бурных взрывов, каждый из которых продолжается примерно 8-10 секунд, и отделен от другого промежутком в такое же время. В среднем обычно извергается примерно три с половиной миллилитра семени (меньше, чем одна чайная ложка), и это количество уменьшается с каждой повторной эякуляцией. Мужчина сможет насладиться следующим оргазмом где-то через полчаса. Во время него мышечные сокращения тоже доставляют удовольствие, но уже являются более слабыми и менее регулярными.

У женщин ритмические сокращения начинаются в наружной части вагины и волнообразно распространяются по всей ее длине. Матка тоже сокращается. Интенсивно-приятные сокращения вагины повторяются много раз, в зависимости от величины стимуляции. Только перед оргазмом возникает чувство напряжения, продолжающееся примерно три секунды и являющееся результатом сокращения небольших мышц таза, окружающих вагину и матку. За этим, каждые 8-10 секунд, следует серия ритмичных мышечных сокращений. Каждая такая серия продолжается от



десяти до двенадцати секунд. От наружной части вагины, ощущения начинают распространяться назад и вверх, до самой матки. Средний оргазм состоит из восьми сокращений, но их может быть и больше, или они могут происходить лихорадочней, в зависимости от качества предварительной любовной игры, а также сиюминутного клиторного массажа. Второй оргазм может быть испытан, если удастся сохранить возбуждение таким, каким оно было на стадии плато. Некоторые женщины способны испытывать в течение получаса три и более оргазма.

В фазе расслабления, климакс приходит и уходит, и обоими партнерами постепенно овладевает состояние мышечного и физиологического расслабления. В течение примерно получаса различные мышцы полностью расслабляются, все набухания спадают, кожа приобретает натуральный цвет, и органы возвращаются к своим нормальным размерам и положениям.

У мужчин в первую очередь быстро сокращаются размеры пениса. Во время фазы расслабления этот орган сморщивается приблизительно вдвое по сравнению с теми размерами, которые он имел в состоянии эрекции. В дальнейшем он медленно возвращается к своим нормальным размерам.

Если же эякуляции не произошло, то большое количество крови, скопившееся в области таза, потребует достаточного количества времени для того, чтобы рассосаться. В этом случае кровь будет медленно вытекать из переполненных сосудов и постепенно возвращаться в общую циркуляцию. Все это время мужчину будет беспокоить ощущение определенного давления в яичниках, мошонке, промежности и пенисе; это ощущение дискомфорта эффемически называют «голубые яйца». Если подобное явление повторится, то есть риск подвергнуть опасности здоровье своей простаты. Эякуляция приводит к немедленному расслаблению и оттоку крови из кровеносных сосудов в районе паха, поэтому она способствует здоровью. (Если половая система мужчины находится в состоянии гомеостаза, то она постоянно производит и хранит множество семени).

У женщин в фазе расслабления соски возвращаются в



нормальное состояние. Вагинальные губы избавляются от излишнего притока крови и гениталии вновь обретают свой естественный цвет. Мышечные спазмы и нервное напряжение спадают, и наступает состояние глубокого умиротворения. Однако и в этом случае женщины могут легко возвратиться к фазе плато с помощью дополнительной стимуляции. Поэтому следующий оргазм может быть достигнут без того периода ожидания, который необходим мужчинам.

Однако, как и у мужчины, если женщина не достигает оргазма, то для достижения того физиологического состояния расслабленности, которое она имела перед началом стимуляции, ей потребуются значительно больше времени. Оргазм способствует резкому оттоку крови из области паха и успокаивает нервы. Поэтому, когда его нет, успокоение затягивается.

### ПЯТНО ГРАФЕНБЕРГА ДЛЯ ВАГИНАЛЬНОГО ОРГАЗМА

К несчастью, согласно Шер Хайт (Shere Hite), 70 % всех женщин получают оргазм в процессе полового сношения весьма нерегулярно. Тот тип оргазма, который я описывал, наступает в результате стимуляции клитора. В 1966 году Мастерс и Джонсон отвергли возможность получения оргазма от стимуляции вагины. Они доказали, что только прямая или косвенная стимуляция клитора может иметь своим последствием оргазм, и что вагина не имеет тех важнейших нервных окончаний, которые бы могли вызвать это чувство. Тем не менее, еще в 1950 году, немецкий гинеколог по имени Эрнст Графенберг писал об особенно чувствительном месте внутри вагины, которое при его поглаживании может давать интенсивную оргазмическую реакцию. Сегодня гинекологи называют это место пятном Графенберга, или Г-пятном.

Размером оно примерно с 5-ти центовую монету, расположено на верхней стенке вагины и на дюйм под вагинальной поверхностью, на полпути между задней частью пуберантной (pubic) кости и передним краем шейки матки,



поблизости от уретры и прямо под мочевым пузырем. Женщина может обнаружить местонахождение собственного пятна Графенберга с помощью своего любовника. Для этого она должна во-первых, лечь на спину, слегка поднять и раздвинуть колени. Партнер вставляет в ее вагину свой указательный палец подушечкой вверх и нащупывает им пуберантную кость, которая находится прямо за клитором. Твердо, но бережно ведя пальцем в направлении шейки матки, он обнаружит пятно Графенберга на верхней стенке вагины. Женщина поймет, что он его обнаружил, как только мужской палец коснется этого пятна. Первое ощущение, которое она при этом испытает — это острый позыв к мочеиспусканию, но затем его стремительно заменит чувство удовольствия, особенно если любовник будет бережно поглаживать это пятно в течение нескольких секунд. В результате этого оно начнет набухать и станет более заметным. И вот тогда уже женщина почувствует вагинальный оргазм, который глубже клиторного и который может быть повторен с помощью прямой стимуляции. При половом сношении, для достижения вагинального оргазма, наиболее предпочтительна позиция «лицом к лицу», поскольку она позволяет пенису тереться о пятно Графенберга.

Стимуляция этого пятна, которая может производиться и с помощью длинного, узкого вибратора, вставленного в вагину; ведет к сокращению глубоких мышц паха и самой матки. Некоторые сексологи полагают, что оргазм, достигаемый с помощью пятна Графенберга, является скорее не вагинальным, а маточным оргазмом. Даже те женщины, которые никогда не испытывали клиторного оргазма, могут иметь оргазм вагинальный, обнаружив и начав стимулировать пятно Графенберга.

Джон Д. Перри и Беверли Уиппл(Whipple) развеяли другой миф — о том, что женщины якобы не эякулируют. В своей статье «Может ли женщина эякулировать? Да!», напечатанной в журнале «Форум»(международный журнал человеческих отношений) два этих сексолога провозгласили, что женщина не только способна иметь вагинальный оргазм, но может и эякулировать.



Перри и Уиппл сообщили, что одна из десяти женщин, испытывающих оргазм при стимулировании пятна Графенберга эякулируют жидкостью, которую вырабатывают железы Скена (Skene) — слизистые железы, расположенные в стенке уретры. Влага, которую выделяет вагина сразу после оргазма, это не моча, как думают некоторые женщины, но скорее секрция так называемой женской простаты. Химический состав этой влаги, согласно Эдвину Бельцеру (Belzer), это простатическая кислота, фосфатаза, глюкоза, мочевины и креатинин — то есть те же самые элементы, которые содержит и мужской эякулят.

## АНАТОМИЧЕСКАЯ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВЫ ПОЛОВОГО СНОШЕНИЯ

Люди используют множество научных, медицинских, вульгарных и культурных терминов, и эвфемизмов для обозначения полового акта. Мы говорим коитус, копуляция, половой акт, заниматься любовью, трахаться, спать с..., заниматься сексом, пойти в постель с..., совокупляться — и т.д. и т.п. Кошки и собаки спариваются, баран покрывает овцу, а петух топчет курицу. Так что же делают два сознательных и согласных друг с другом человеческих существа, вне зависимости от их гомо- или гетеросексуальной ориентации? И что является анатомической и физиологической основой того, что они делают?

Ни один мужчина не является целиком мужчиной, ни одна женщина не является целиком женщиной. И тот, и другой обладают гормонами противоположного пола, которые могут привести к развитию соответствующих половых признаков. Современные средства массовой информации уверяют нас в том, что «сексуальные перевертыши» не только возможны, но и являются достаточно распространенным явлением. Физически, духовно и эмоционально два пола разделяет лишь тонкий забор, в котором имеются дыры. Доктора балтиморской клиники половой идентификации говорят, что «если разум не может быть изменен,



чтобы соответствовать своему телу, то мы можем изменить тело, чтобы оно соответствовало разуму.»

Существуют три типа признаков, которые отделяют мужчин от женщин — первичные, вторичные и третичные. Третичными признаками в частности являются способы мышления, количество красных кровяных телец, вес мозга, продолжительность жизни и даже способы самоубийства. Вторичные характеристики относятся к размерам и формам тел, распределению жировой ткани, структуре костей, голосу, волосам. Первичными признаками являются, разумеется, внутренние и внешние половые органы.

Системы полового размножения, как у мужчин, так и у женщин, представляют собой удивительную комбинацию многочисленных частей. Например, пенис увеличивается в длину и становится твердым исключительно для полового акта — и не существует иных причин для его увеличения в размерах. Процесс эрекции может начать соответствующая нервная стимуляция — вне зависимости от того будет ли она умственной или физической.

Пенис работает исключительно как водяной брандсбойт. Запечатайте тот конец, через который он выбрасывает воду — и под ее давлением он раздуется и станет твердым. Подобным же образом и кровяные сосуды, пролегающие по верхней поверхности пениса, сдавливаются при начале полового возбуждения и как бы затыкаются. Мышцы вокруг небольших артерий, разветвляющихся на кровеносные сосуды, начинают вытягиваться под воздействием крови, которая скапливается в этих самых артериях. Пенис раздувается именно потому, что заполняется кровью. Его губчатые ткани быстро впитывают этот дополнительный поток, уподобляясь обычной губке, пропитанной влагой.

В то время как уже наполнился пенис, сердце продолжает посылать в нижнюю часть организма новые потоки крови; и эта кровь поступает намного быстрее, чем обычно, за счет учащенного сердцебиения. Дорсальная вена пениса сдавливается, и за счет этого давления пенис становится еще более твердым. Его основание набухает в среднем на полтора дюйма. Головка пениса составляет примерно чет-



вертую часть его общей длины в возбужденном состоянии. Исследование, проведенное в Соединенных Штатах Кинси и его коллегами, показало, что 90 % американских мужчин имеют эрекцию в возрасте пятидесяти лет, свыше 80 % — в возрасте шестидесяти, 70 % — в возрасте семидесяти, и 25 % — в восемьдесят лет. В двенадцатой главе этой книги я расскажу об эквадорцах, возраст которых начитывает свыше ста лет, но здоровый образ жизни позволяет сохранять сексуальность молодости и наслаждаться половыми сношениями. Эти долгожители могли достигать или не достигать оргазма, но их организмы продолжали вырабатывать сперму до самой смерти. Согласно вышеупомянутому исследованию, пятидесятилетний американец имеет в среднем два оргазма в неделю, семидесятилетний — один.

Все будущие человеческие поколения зависят от яичников, которые рискованно подвешены к нижней части туловища, где им легко получить повреждения. Их собственники, садясь, могут зажимать их между ног; или сдавливать, нося слишком узкие трусы. Яичники находятся в мошонке — специальном мешочке, расположенном точно под пенисом, в весьма небезопасной позиции. Подобная позиция приводит к тому, что сперма производится в таком месте, температура которого немного ниже общей температуры тела.

Каждое яичко имеет размеры примерно два дюйма в длину и один в ширину. Производство спермы ведется постоянно, для полного формирования сперматозоида необходимо сорок дней. Зрелой и подвижной сперма становится в эпидидимисе\*, который представляет собой основное хранилище спермы и является небольшим бугорком, прикрепленным к каждому яичнику. Она остается жизнеспособной в течение нескольких недель, а затем, если не была эякулирована, дегенерирует, превращается в жидкость и заново впитывается организмом.

Эякуляция отправляет сперму в путешествие по узкому каналу, называемому вас деференс (vas deferens). Во время этого, двенадцатидюймового пути, сперма омывается в

\*Придаток яичка — прим. перев.



желтой жидкости, которая образует основную часть семени. Эта жидкость вырабатывается семенными пузырьками — маленькими железами, расположенными возле простаты, которая добавляет в нее и собственную секрецию. И хотя этой секреции выделяется очень немного, но именно она-то и придает эякулянту характерный запах. Небольшие уретральные железы луковичной формы тоже выделяют свою секрецию. За одну эякуляцию выбрасывается в среднем от двух до семи миллилитров жидкости, из которых вода составляет 90,3 %, а остальное — сперма и вышеперечисленные секреты.

Примерно 200 000 сперматозоидов внедряются в вагину во время эякуляции. И только один из них может произвести зачатие, если доберется до женского яйца. Путешествие является долгим, поскольку сперма путешествуют со скоростью только полдюйма в минуту.

Поскольку уретра используется как для мочи, так и для семени, сфинктер закрывается, чтобы предохранить последнюю от попадания в мочевой пузырь и удержать мочу от смешения с семенем. В женской матке или ее шейке сперма живет не дольше сорока восьми часов, если же она остается в вагине, то прекращает свое движение уже через час. Сокращения вагины во время оргазма приводят к тому, что семя всасывается и проталкивается вперед, к фаллопиевым трубам, где и состоится оплодотворение, если только поблизости окажется яйцо.

В то время как единственная репродуктивная функция мужчины — это вырабатывать сперму, а затем помещать ее в женщину; самой женщине приходится и вырабатывать яйца, и воспринимать сперму, и обеспечивать защиту и питание утробному плоду, и, наконец, производить этот плод на свет. Тем не менее, женская репродуктивная система не намного сложнее мужской.

Два женских яичника эквивалентны мужским. Они содержат все женские яйца, количество которых при рождении колеблется от двухсот до четырехсот тысяч. К моменту половой зрелости, количество яиц сокращается до десяти тысяч. Но, чтобы испытать десять тысяч менструальных периодов, женщина должна прожить примерно восемьдесят лет, исходя из того, что половой зрелости она достигнет в



тринадцать. На самом же деле только 400 яиц выйдут из яичников, поскольку детородная способность женщины продолжается в среднем от тридцати трех до сорока лет.

Женские яичники немного меньше мужских и находятся не снаружи, а внутри тела на глубине примерно трех дюймов, и по обе стороны от той точки, которая находится на полпути между вагиной и пупком. От них ведут узкие каналы, называемые фаллопиевыми трубами, которые можно представить в виде двух ответвлений буквы Y. Эти трубы соединяются в центре буквы Y, который и называется маткой или утробой.

И размерами и формой матка напоминает грушу и представляет собой мышечный орган, способный принимать большие размеры, когда становитсяместилищем плода. «Стебельковая» часть этого органа направлена вниз и заканчивается шейкой. Дальше начинается вагина, которая образует нижнюю часть основания буквы Y.

Симметричное устройство женской репродуктивной системы является достаточно простым. Однако, ее функционирование происходит не так просто. И дело не только в менопаузе, которая коренным образом изменяет все функционирование этой системы, но также в овуляциях и менструациях, которые являются причинами систематических месячных перемен. Я еще опишу менструацию и менопаузу в 4 и 7 главах, когда буду обсуждать способы питания, с помощью которых можно облегчить протекание и того и другого. Здесь же я сосредоточусь на овуляции.

Овуляция является процессом избавления от яйца. Это случается раз в месяц и является частью менструального цикла. Каждый месяц в одном из яичников «пробуждается» яйцо. Его окружает скопление клеток, известных как «граафианский (graafian) фолликул». Это скопление затем увеличивается в размерах внутри яичника и достигает почти полдюйма в диаметре. Если, по какому-либо капризу природы, два яйца образуют фолликул одновременно, то они могут оба оякулировать, быть оплодотворены, и тогда, через положенное время, на свет появятся близнецы.

Созрев, яйцо движется к краю яичника, а затем извер-



гается наружу. Этот момент, именуемый овуляцией, происходит на тринадцатый-семнадцатый день после начала последнего менструального периода. Овуляция может сопровождаться небольшой болью в животе. Женщины, которые обычно не испытывают подобных болей, могут определить точное время овуляции благодаря понижению температуры тела. Зная свою нормальную температуру, женщине стоит измерять ее каждое утро, перед тем, как подняться с постели. Легкое понижение температуры и будет свидетельствовать о произошедшей овуляции.

Хотя произведенное яйцо могло дожидаться этого момента в течение тридцати лет, начиная с самого рождения данной женщины, после овуляции ему отпущено немногим более тридцати часов жизни, если только оно не будет оплодотворено. Дожидаясь этого момента, оно станет медленно путешествовать по тем нескольким дюймам пути, которые составляет длина фаллопиевых труб, направляясь к небольшой впадине внутри матки. Если оплодотворения не произойдет, яйца начнет разрушаться.

После овуляции, фолликул, который произвел яйцо, продолжает заботиться о своем одиноком творении. Он начнет выделять гормоны эстроген и прогестерон. Эстроген, который выделяется самим яичником, вызывает у женщины желание полового акта и готовит вагину к восприятию пениса. Прогестерон способствует тем переменам, которые происходят в матке, готовящейся стать прибежищем для оплодотворенного яйца. Если же зачатия не произошло, фолликул увеличивается в размерах (такой фолликул называют corpus luteum) и выбрасывает в организм все свои гормоны. Когда corpus luteum перестает производить гормоны, начинается менструация (обычно на двенадцатый-четырнадцатый день после овуляции), а сам фолликул дегенерирует. Но если произошло зачатие, фолликул продолжает производить гормоны и превращается в большую желтую ткань, соединяющуюся со стенкой матки. Когда проходит половина срока беременности, вырастает плацента и сама начинает производить гормоны, в том числе и прогестерон, старый фолликул деградирует.



## ИЗУЧЕНИЕ ГЕНИТАЛИЙ

Одним из основных способов, благодаря которым вы можете утвердиться во мнении, что являетесь «гомеостазным» любовником, является исследование состояния здоровья вашей репродуктивной системы. Для этого вам потребуется изучить собственные гениталии — или, по крайней мере, те их части, которые доступны наружному наблюдению. Ниже приводятся ряд клинических способов, как вы сможете это сделать — самостоятельно или с помощью своего партнера.

### Изучение паховой грыжи с помощью зеркала

Паховая грыжа представляет собой прободение нижней части брюшной полости. Ткань или мышцы этой части живота бывают или ослаблены от природы, или оказываются таковыми в результате подъема тяжестей, кашля или напряжения в процессе опорожнения желудка. Мешок брюшины (мембраны, которая тянется вдоль брюшной полости), содержит утолщения или некоторые выпирающие, из-за слабости брюшной стенки, части кишок. Подобные выступы и называются грыжей.

Обнаружить ее у себя можно следующим образом: станьте перед зеркалом так, чтобы видеть свои гениталии. Тяжело закашляйтесь и напрягитесь. Наблюдайте за той областью, которая находится прямо над мошонкой и следите за тем, не появилось ли там какой-нибудь выпуклости. Такой выпуклостью может являться грыжа.

Выступ любых размеров над волосами на лобке способен оказаться паховой грыжей. Если вы ляжете, то этот выступ может исчезнуть, поскольку кишечная петля просто провалится назад, в брюшную полость. Напряжение может вызывать боль в нижней части живота, а эта боль, в свою очередь, отзовется в яичниках. Если так и происходит, вам следует показаться доктору.



## Изучение грыжи в мошонке

Так называется паховая грыжа, выросшая до таких размеров, что достигла мошонки. Этот тип грыжи может быть выявлен с помощью изучения мошонки при ярком свете.

Растяните складки мошонки, а затем просветите ее ярким светом. Грыжа сделает это мешочек светонепроницаемым. Ухватите его основание большим и указательным пальцами, чтобы увидеть — не содержит ли он каких-то необычных уплотнений или выступов. Вставьте свой указательный палец в подкожное паховое кольцо, осторожно проталкивая его наверх через мошонку; в этом случае, если у вас имеется какая-нибудь грыжа, вы ощутите позыв к кашлю. Почувствовал или увидел что-либо подозрительное, обратитесь к хирургу.

## Изучение недоопустившихся яичников

Грыжа — это на 90 % удел мужчин с недоопустившимися яичниками, то есть такого состояния, при котором одно или оба яичка не сумели попасть в мошонку при рождении. Недоопустившееся яичко обычно находится где-то между мошонкой и животом. Медицинские причины такого явления остаются неизвестными. Зато их последствия хорошо известны — если недоопустились оба яйца, то результатом является бесплодие, поскольку сперма не может производиться при нормальной температуре тела, и нуждается в более прохладной атмосфере, которую и обеспечивает мошонка.

Чтобы увидеть недоопустившиеся яичко, сравните их между собой, осторожно взяв одно в одну, а другое — в другую руку, и используя при этом большой и указательный пальцы. Яичники должны быть упруго-твердыми и иметь овальную форму. Любой выступ или различие в форме заслуживает того, чтобы вы обратились к урологу.

## Изучение опухолей яичников

Из всех видов рака, только у одного процента мужчин возникает рак яичников. Наиболее часто это происходит в возрасте от двадцати до тридцати четырех лет, а 75 % всех



случаев приходится на возраст от двадцати до сорока девяти лет. Белые мужчины Западного полушария болеют в четыре раза чаще, чем чернокожие.

Очень важно регулярно проверять свои яичники на наличие опухолей. Некоторые из таких опухолей связывают с недоопущением яичка, хотя и неясно является ли одно причиной другого, или оба этих явления — результат гормонального дисбаланса. Кроме того, причиной опухоли может быть и травма.

Хотя опухоли яичников не могут быть предотвращены, их можно обнаружить на ранней стадии, обращая пристальное внимание на симптомы и тщательно исследуя недоопустившиеся яички. Подобные опухоли часто развиваются медленно, ничем не заявляя о себе. Ранним симптомом может оказаться просто чувство дискомфорта, которое окажется результатом ощущения тяжести опухоли. В мошонке будет ощущаться какая-то масса, мягкая или твердая; могут начаться и тупые боли, и не только в мошонке, но и в спине и в пояснице. Опухоли, производящие изменения на гормональном уровне, могут привести к раннему сексуальному развитию ребенка, или феминизации взрослого мужчины. Проверьте у врача все свои подозрительные симптомы.

### Изучение эпидидимиса

Можно обнаружить местонахождение каждого эпидидимиса, ощупывая через мошонку ровную поверхность яичников до тех пор, пока не натолкнетесь на вертикальный рубчик мягких узелковых утолщений. Этот рубчик может начинаться на верхнем полюсе яичника и заканчиваться на нижнем. Ищите любые выступы, и если найдете, немедленно обращайтесь к врачу.

### Изучение семенных каналов

Сравнивайте семенные каналы одновременно, ощупывая каждый одной рукой у шейки мошонки. Положив большой палец сверху, а указательный сзади, слегка сдавите оба канала. Попробуйте ощутить различие в твердости



нормального канала vas deferens, и семенных каналов, проследив их до самых яичников. Не должно существовать никаких необычных утолщений, которые могут свидетельствовать либо о воспалении vas deferens, или о скоплении жидкости в мешочке, окружающем яичко. Поинтересуйтесь мнением доктора, если найдете что-то необычное.

### Изучение вульвы

Для женщин изучение собственных гениталий сопряжено с несколько большими сложностями, чем для мужчин. Ей придется или проявить акробатическую гибкость, или прибегнуть к помощи зеркала. В любом случае, результат будет стоит усилий.

Положите зеркало на пол и сядьте над ним на корточках — таким образом вы сможете изучить внешние органы вульвы. Ищите любых опухолей, язв, изменений в цвете. Раздвиньте срамные губы большим и указательным пальцами, чтобы увидеть клитор и преддверие — часть вульвы, окруженную малыми срамными губами. Проверьте уретральное отверстие на предмет любых выделений, опухолей или гнояников. Прodelайте то же самое и в отношении вагинального отверстия. Ищите вульвит(vulvitis) — состояние при котором кожа вокруг этих внешних гениталий становится горячей, вздутой и красной. Воспаление с выделениями может быть результатом вагинита. Такие болезни как гонорея и трихомониаз также характеризуются раздражающими выделениями. Немедленно проконсультируйтесь с врачом, если обнаружите какой-нибудь подозрительный симптом.

Опухоли вульвы могут возникать в качестве последствий венерических заболеваний. Распухание одной или обеих больших срамных губ может быть связано с тем, что брюшинная сумка не исчезла после деторождения. (Брюшина — это мембрана, тянущаяся вдоль стенок живота и окружающая внутренние органы, во время беременности вытягивается в виде сумки). Это состояние похоже на состояние, возникающее при грыже яичников у мужчин. Повреждение существующей сумки может вызвать большую, болезненную, голубоватого цвета опухоль. Кроме того,



опухоль может возникнуть и в результате абсцесса вульво-вагинальной железы.

Уретрит, или воспаление уретры, может вызвать покраснение и распухание вульвы, одновременно с обильными выделениями гноя из уретры и вульвы. Неспецифический уретрит часто возникает после менопаузы.

При любой из этих проблем рекомендуется медицинское обследование и назначение лечения.

### Изучение вагины

Вагина простирается от отверстия до самого таза, отклоняясь под углом примерно в сорок пять градусов. В естественном состоянии она представляет собой изогнутый девятисантиметровый тоннель, который заканчивается в области таза или у шейки матки. При сексуальном стимулировании она наливается кровью и раздувается, превращаясь в очень эластичный канал, когда происходит оплодотворение.

При наличии определенных навыков исследовать вагину можно используя только пальцы. Перед началом такого исследования, опорожните свой мочевой пузырь, обнажите нижнюю половину тела и лягте на стол или кровать, согнув колени. Если вы хотите взять мазок для соответствующего теста, о котором пойдет речь в следующем параграфе, можете взять его прямо сейчас. В противном случае, или после того, как вы взяли мазок, вам следует надеть резиновую перчатку, смазав на ней два пальца, которыми будете исследовать вагину, и направив яркий свет в промежность, которая представляет собой ткань между анусом и вагиной.

Выпрямите и сложите вместе указательный и средний пальцы, отведите в сторону большой, а безымянный палец и мизинец согните и прижмите к ладони. После этого вставьте два выпрямленных пальца в вагинальную полость, держа их подушечками кверху. Вы должны искать воспаленные и болезненные места, утолщения от рубцов и опухолей, сужение сосудов или стенок вагины, и спайку фибров, находящихся в ненормальном состоянии. Держа два пальца в вагине, и оттопыренный большой палец снаружи, на задней стороне



больших срамных губ, вам следует повернуть голову и проследить движения пальцев по стенкам вагины, выискивая какие-либо тнройники или воспаления. Воспаление стенок вагины и зловонные выделения свидетельствуют о вагинисе.

Продолжая держать пальцы в вагине, вам следует глубоко вдавить пальцы другой руки в живот над вашим mons rubis, и как бы покачать верхнюю часть матки взад и вперед, так, чтобы вы сумли почувствовать те два пальца, которые продолжают оставаться внутри вагины. И вновь вам следует искать любые подозрительные явления и воспаления, утолщения и опухоли. Кроме того, после рождения ребенка может образоваться расслабление мышц таза, о чем будет свидетельствовать то, что вам придется использовать не два пальца, а три; свободное провисание стенок вагины; а также воспалительные процессы, вызванные трихомонадами или мониллиальными(monilial) дрожжами. При обнаружении подобных явлений обратитесь к врачу.

### Тест с помощью мазка

Как я уже говорил, мазок должен быть взят перед началом обследования вагины с помощью пальцев, поскольку используемая при этом смазка, может смешаться с тем красящим веществом, которое используется для этого теста. Доктор Джордж Папаниколау(Papanicolaou) разработал уникальную методику, которая выявляет и идентифицирует нормальные и ненормальные клетки, особенно раковые, в тканях вагины. Эта методика требует, чтобы внутренняя часть вагины была вытерта стерильным хлопковым аппликатором, чтобы собрать клетки эпителия, которые сшелушатся со стенок вагины. Затем эти клетки помещаются на чистое предметное стекло микроскопа и немедленно отправляются в лабораторию для фиксации. Или сам исследователь может зафиксировать образец путем погружения предметного стекла в раствор, состоящий из равных частей эфира и 95 % этилового спирта. Затем стекло вынимается и высушивается, после чего отправляется цитологам или патологам для окрашивания и исследования.



Изучая клетки ткани, полученные таким путем, эксперты могут диагностировать болезненное состояние прежде чем оно достигнет такой стадии, при которой его очевидные симптомы станут заметны самому больному. Биопсия может выявить следующие результаты:

I степень. Отсутствие нетипичных клеток. Состояние пациента является превосходным.

II степень. Цитология нетипична, однако нет никаких доказательств злокачественности. Состояние пациента нормальное.

III степень. Цитология наводит на определенные размышления, однако нельзя прийти к выводу о злокачественности клеток. Пациенту следует ежемесячно проходить этот тест до тех пор, пока не будут получены нормальные результаты.

IV степень. Сильное подозрение на злокачественность. Пациенту следует обратиться к медицинской помощи.

V степень. Злокачественность. Пациенту следует немедленно обратиться к гинекологу.

Предупреждение: Гинекологи сообщают, что даже семейные врачи, пользуясь для взятия мазка специальной палочкой, не проникают ей достаточно глубоко — прямо над шейкой матки. В результате этого не идентифицируется рак шейки матки, и результат исследования ошибочно дает I или II степень. Хотя вы только что получили инструкции как брать мазок в домашних условиях, лучше доверить это дело специалисту. Фактически, ни один из вышеприведенных способов домашнего обследования своих гениталий, будь то мужчина или женщина, не может сравниться с исследованием, проведенным врачом в клинических условиях. Домашнее обследование может лишь поближе познакомить вас с собственными гениталиями и предоставить вам возможность узнавать о своих проблемах раньше, чем они сами заявят о себе. Любая проблема со здоровьем легче всего решается в самом зародыше.



## Глава 2

### Диета для здорового секса

Я чрезвычайно оргазмическая женщина, и сексуально озабочена с шести лет. Мастурбирую я сколько себя помню, и с того первого раза, когда я начала самостимуляцию, мною овладела навязчивая мысль о сексе. Сейчас, в возрасте двадцати семи лет, я наконец нашла мужчину, кто сделал меня счастливой, и наша свадьба состоится в следующем месяце. В постели он заставляет меня ощущать нечто фантастическое. Когда Роберт трется своим пенисом о мой клитор самым обычным образом, то заставляет меня испытывать невероятное возбуждение. Затем я впадаю в оргазм почти на минуту. Его воздействие настолько огромно, что я выпрямляю ноги от напряжения, у меня начинается нечто вроде конвульсий, и, наконец, я расслабляюсь, изнемогая от удовольствия. Через несколько минут я уже готова повторить все снова.

Мне кажется, что подобной здоровой реакцией я обязана своим родителям, которые вырастили меня на ферме, кормили парным мясом, свежей птицей и только что выловленной рыбой из близлежащих водоемов; пили парным молоком. Свежие овощи и фрукты росли в нашем саду и на огороде, цельные зерна — на наших полях. Моя жизнь состояла из полноценного питания и множества физических упражнений. Даже сейчас я делаю все, что могу, чтобы по-прежнему оставаться сильной и здоровой. Я люблю свое тело, забочусь о нем, и хочу сохранить сексуальное здоровье до конца своих дней.

Несмотря на все это, я хочу знать как можно больше о сексуальном питании. И я совсем не прочь заниматься сексом еще больше и получать еще больше этих невероятно-прекрасных оргазмов! Что бы вы могли предложить?

Салли У.  
Сант-Паул, Миннесота



Недавно я уволился из своей фирмы и теперь потрясающе провожу время со вдовами и разведенными женщинами в компании таких же как я отставников. Сам я вдовец, который был женат на любимой и желанной женщине в течение тридцати семи лет. Мы с женой имели полностью удовлетворявшую нас половую жизнь, в результате которой родились три сына и две дочери. Для меня секс всегда был символом жизненной силы, дающий стимул и помогающий преуспевать в бизнесе. Теперь, когда я уволился и могу позволить себе расслабиться, поскольку уже не нахожусь под прессом ежедневного достижения поставленных целей, я вдруг обнаружил, что стал более сексуальным, чем прежде. Соседские женщины просто конкурируют между собой из-за меня. И при этом мой возраст не играет никакой роли! Я привлекателен и чувствую свою привлекательность для женщин от тридцати пяти до семидесяти пяти лет — а именно таких в нашей компании больше всего. Но они не могут дать мне всего, чего я хочу, и я чувствую себя хозяином положения!

От рождения я отнюдь не был наделен способностью к спонтанной и устойчивой эрекции, поэтому порою терпел неудачу, когда чувствовал усталость, обеспокоенность или опьянение. Но ничего подобного со мною теперь не происходит, может быть потому, что я хорошо питаюсь, сплю по девять часов в сутки, ежедневно играю в гольф, не испытываю эмоционального стресса, и занимаюсь лишь тем, что ищу удовлетворения своим потребностям и желаниям.

Есть ли у меня проблемы? Практически нет, если не считать той, кому отдать предпочтение, чтобы заняться любовью. Тем не менее я бы хотел найти способ удовлетворять более чем одну женщину в сутки. Не могли бы вы посоветовать мне чем питаться, чтобы я мог почаще испытывать «приподнятое настроение»?

Гарри Б.  
Лоудердэйл, Флорида

У всех героев-любовников авантюрных романов неизменно присутствует одна и та же особенность — двенадцатидюймовый пенис, твердый как сталь и способный фун-



кционировать ночь напролет. Предметы их гордости обычно бывают трех видов — большой, гигантский и настолько большой, что его мускулистый обладатель едва таскает свое сокровище. Героини таких романов, впадая в оргазм, извергают из вагины целые фонтаны, производя это снова и снова и снова. Эти милые литературные дамы стонут в экстазе, и стремятся к нему при первой возможности. Пылкие, подробно описанные любовные сцены, с головой выдают их авторов. Если бы у них все было в порядке, то подобные постельные упражнения они бы описывали более аккуратно.

В реальной жизни один или даже оба любовника слишком часто испытывают определенные сексуальные затруднения. Величайшим препятствием для эффективного функционирования половых органов является заикленность их обладателей на достижении каких-то частных целей. Подобными целями могут являться достижение эрекции и сохранении ее до момента наступления оргазма, желание всегда иметь оргазм, желание иметь достаточно натуральной смазки вагины для легкого проникновения пениса, желание испытывать одновременный оргазм. Надлежащее исполнение полового акта становится каким-то фетишом, перед которым преклоняются совершенно бездумно. В основе подобного отношения лежит страх потерпеть неудачу и мысль о том, что вы не являетесь «настоящими» мужчиной или женщиной, если не сумели исполнить все на высшем уровне. Когда дело касается их сексуальности, люди начинают выдвигать к самим себе множество иррациональных требований.

Секс является настолько же психологической потребностью, насколько и физической. Сексуальные отношения нужны вам не только для тела, но и для души. Половой акт имеет физиологический аспект — он подтверждает вашу сексуальность. А сексуальность — это ваше психологическое отношение к сексу, заинтересованность в сексе; чувства, которые вы испытываете по поводу секса; и все это является неотъемлемой частью ваших взаимоотношений с окружающим миром и людьми вокруг вас. Ваше представление о собственной сексуальности накладывает отпечаток на все сферы вашей жизни.



Секс — это подарок природы, который получил практически каждый из нас. От того, как вы используете этот дар, зависит ваше представление о самом себе и состояние вашей сексуальности. Физически, умственно, эмоционально, физиологически — во всех этих отношениях вы можете талантливо удовлетворять сексуальные потребности себя и своего партнера; но стоит вам почувствовать себя подавленным, разочарованным, страдающим — и целостность вашей жизни на какое-то время разобьется вдребезги. Если упустить момент, то этот временный ущерб сексуальности может превратиться в перманентные сексуальные проблемы.

Доктор Мэри С. Кальдерон, сексолог, и Эрик У. Джонсон, преподаватель сексологии, определили слова «сексуальное» и «сексуальность» как озабоченность собственной целостностью, причем не только, как физического тела, но и как исполнителя мужской или женской роли в жизни. Сексуальность включает в себя те отношения, которые вы имеете с лицами любых возрастов, противоположного и своего пола. Таким образом, когда я говорю о тех способах, которыми вы можете улучшить свою диету, чтобы увеличить физическое и эмоциональное удовольствие от секса; тем самым я одновременно и описываю действия, которые вам следует предпринять, чтобы достичь нового уровня развития собственной личности. То, что хорошо для ваших гениталий, идет на пользу всему вашему существу.

Секс — физический аспект интимных отношений — это холистическая деятельность. Говорить о холизме, то есть о целостности собственной личности, можно тогда, когда тело, душа, разум, эмоции и сексуальность функционируют в полной гармонии. Лечение заключается в возрастании, усилении, восстановлении и побуждении к борьбе защитных сил всего человеческого организма. Вы являетесь психосоматическим организмом, вдохновляемым идеей совершенного здоровья и полнокровного бытия. Ваша личная ответственность заключается в том, что вы должны стать активным участником собственного психосоматического оздоровления — и одним из основных ваших орудий в достижении этой цели являются занятия



любовью. Причем заниматься любовью лучше всего с партнером, который разделяет ваши жизненные установки.

Когда-то давно, женщины воспринимали секс как сферу господства мужчины, видя себя лишь в роли пассивных и покорных партнерш, вынужденных подавлять собственные сексуальные желания. К счастью, ныне это отношение изменилось. Нынешние женщины — так же, как и мужчины — понимают, что у обоих полов есть возможность выбора. Равенство в сексе стало новой реальностью.

Геральд Г. Гриффин в книге «Невысказанное страдание: почему распадаются браки» говорит, что существуют шесть типов отношений, которые возможны между любящими людьми:

1. Гибкие, ответственные отношения, которые постоянно развиваются и которые свободны от всевозможных манипуляций, эгоцентризма, ревности и чувства обладания другим, как своей собственностью.
2. Отношения в духе сотрудничества, основанные на терпимости и доверии, которые питаются неизвращенными, реалистичными надеждами.
3. Дружба, основанная на уважении и благодарности.
4. Преданность и близость, которые постоянно подпитываются подлинной заботой, привязанностью, интересом, поощрением, поддержкой и откровенностью.
5. Отношения, построенные на принципе индивидуализма и честности, но которые считаются также с общественным мнением, претензиями, ожиданиями, воспитанием и внешней стороной.
6. Отношения, построенные на страстном времяпрепровождении в постели.

### СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗАПАДНЫХ ИНДУСТРИАЛЬНЫХ ОБЩЕСТВ

Хороший, регулярный секс и способствует хорошему здоровью и является признаком того, что здоровье в порядке. Печальной истиной является тот факт, что со здо-



ровьем людей западных индустриальных обществ, дела обстоят далеко не благополучно. Поскольку многие из нас уделяют все больше внимания проблемам секса, стараясь стать достойными этих замечательных постельных упражнений, постольку удивительная статистика, относящаяся к сексуальному здоровью общества, выглядит весьма поверхностной.

Один из десяти молодых людей на Западе является законченным импотентом, а свыше 50 % мужчин достаточно регулярно имеют проблемы с потенцией. Что касается западных женщин, то свыше половины из них никогда не испытывали оргазм, или имеют исключительно слабые сексуальные потребности.

Двадцатипятилетний мужчина из Ньютона, штат Коннектикут, Раймонд М. говорил мне, что он развелся спустя два года после женитьбы, поскольку все сексуальные желания, которые он испытывал в отношении своей жены, исчезли сразу после медового месяца.

Другой мужчина, тридцатилетний Морис Р. из Нью-Йорка, сообщил, что три года назад, после рождения их последнего ребенка, его жена отказалась продолжать с ним половые отношения.

Сорокачетырехлетняя женщина, Цинтия Х. из Индианополиса, штат Индиана, рассказала своему врачу, что хотела бы оживить свой сексуальный интерес к мужу — интерес, который пропал пять лет назад, когда она увлеклась гольфом и стала фанатичной поклонницей этой игры.

Бабетта О. из Александрии, штат Вирджиния, говорит, что никогда не испытывала особого желания к своему супругу за все тридцать два года их совместной жизни, но сейчас почувствовала, как что-то потеряла.

Все эти обеспокоенные люди имеют физические, умственные и эмоциональные изменения своей сексуальности. И это типичные примеры мужей и жен, наблюдаемых в западных клиниках сексотерапии, и страдающих от того, что психиатры называют заторможенным сексуальным желанием. В издании Американской Психиатрической Ассоциации «Диагностическое и статистическое пособие по умственным расстройствам», такое торможение оп-



ределяется как одна из многочисленных сексуальных дисфункций.

Заторможенное сексуальное желание является достаточно обычной проблемой для американских мужчин и женщин, и вы сами можете задать себе такой вопрос: «Такой ли уж я страстный любовник с бесконечной энергией и неудовлетворимым сексуальным аппетитом? Или я смотрю на занятия любовью как на домашнюю работу, которой мне никогда особенно не хотелось заниматься?»

Ваша способность удовлетворять и получать удовлетворение, ваши представления о том, что такое здоровый секс, ваша сексуальная отзывчивость, ваша желанность — все это накладывает отпечаток на вашу жизнь.

В то время как имеется множество причин хронических сексуальных дисфункций — включая загруженность работой, умственные недомогания, ежедневный стресс, последствия лечения, нездоровая экологическая обстановка, беспокойство и подавленность — главной и лежащей в основе всего этого патологией, остается, по всей видимости, скверная диета. Недостаток питательных веществ препятствует вашему организму адекватно реагировать на многочисленные раздражители, которые способны вызывать различные дисфункции. Однако, диета — это именно тот фактор, который, в основном, находится в вашей власти. В то время как многие люди пытаются улучшить свою половую жизнь используя вибраторы, порнографию, водяные кровати, специальную музыку, наркотики и Кама-сутру, становится очевидным, что именно то, что хранится на вашей кухне имеет гораздо большее влияние на вашу сексуальную отзывчивость, чем всякие новомодные ухищрения, которые вы держите в спальне.

Чтобы достичь своего высшего энергетического уровня, позволяющего обрести желание заниматься сексуальной активностью, наслаждаясь отменным сексом вне зависимости от возраста, вам следует сначала позаботиться о совершенной гармонии своего тела, начиная с клеточного уровня. Этого можно добиться благодаря полноценной программе сексуального питания.

Чтобы иметь далекую от идеала сексуальную жизнь,



вам вовсе не обязательно быть больным — многие люди сегодня живут на грани между болезнью и минимальным здоровьем. Врачи-холисты называют такую грань «минимальным уровнем зла». Быть минимально здоровым — значит находиться на большом расстоянии от того, что называется «максимальным уровнем добра», который способен наполнить вас энергией и сексуальной отзывчивостью.

### ПРИМЕР НА «МИНИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЗЛА»

Марианна Ф., двадцатитрехлетняя домохозяйка живущая в Сиэтле, округ Вашингтон, ощущала острое беспокойство, напряжение, подавленность и неудовлетворение своим замужеством, и все это имело самое непосредственное отношение к ее редким половым актам со своим мужем, с которым они были женаты два года. Эта супружеская пара имела восьмимесячного ребенка — девочку, которую они оба обожали, хотя это и не спасало от частых семейных ссор. Их отношения постоянно ухудшались, приближаясь к грани полного разрыва.

И Марианна и ее муж, имели разные представления о том, чего они хотят от своего брака. Марианна хотела активности и возбуждения. Ограниченная стенами дома, проводя целые дни в заботах о ребенке, она была просто переполнена энергией и беспокойством, связанным с желанием любовных ласк. Ее муж, напротив, приходил домой усталый, измотанный и охрипший от своей работы, связанной с продажей зданий. Питеру Ф. было двадцать пять лет, чувствовал себя слишком утомленным, чтобы составлять жене компанию после обеда, или отправляться с ней в постель. Разумеется, что вина за их супружеский конфликт, лежала поровну на обоих. Марианна страдала от того, что ей надоело быть домашней хозяйкой, а Питер был жертвой перенапряжения на работе.

Обсудив свои проблемы с матерью, молодая женщина обратилась к их семейному доктору. Он посоветовал ей направиться к канадскому психиатру Абраму Хофферу.



У Марианны не было никаких душевных заболеваний, и тем не менее, этот визит к психиатру стал главным событием ее супружеской жизни. Семейные отношения были спасены благодаря совету переменить образ питания.

«Эта женщина рассказала мне о том, что отношения между ней и ее мужем просто застыли на одной точке и не двигались с места, — пишет доктор Хоффер, которого я цитрую в своей книге «Абсолютное здоровье». — Все свое время они ссорились и думали о разводе, хотя и признавали, что любят друг друга.»

Марианна описала доктору Хофферу то напряжение, которое она испытывает, добавив при этом, что, по ее мнению, и у ее мужа есть какие-то эмоциональные проблемы. Вот что говорит по этому поводу сам психиатр:

«Рассматривая данную ситуацию, я изучил все причины, разрушавшие этот брак. Я осторожно расспросил жену, чтобы убедиться в том, не страдает ли она каким-либо психическим расстройством. Оказалось, что нет. Тогда я поговорил с Питером. И у него не было никаких психических проблем. Основная проблема обоих заключалась в неправильном питании. А вот как отреагировала на этот диагноз Марианна. Сначала она его просто отвергла, хотя и призналась в том, что часто ощущает усталость и напряжение, бывает раздраженной и вспыльчивой, а иногда даже близка к истерике, поскольку не может больше так жить. Фактически, Марианна представляла собой классический и очень распространенный пример неправильного питания, называемый «синдромом усталости домашней хозяйки».

Доктор Хоффер объясняет, что этот синдром является совокупностью симптомов, которые возникают в результате неправильного образа питания. Он продолжает:

«Обычно, недавно женатые люди, такие, как Марианна, которые чувствуют себя по утрам усталыми — даже если они всю ночь спали — придерживаются неправильной диеты.

После утреннего кормления ребенка, она возвращается в постель и, чтобы взбодриться, пьет кофе и ест что-нибудь сладкое — весьма скудный завтрак. Ее ланч может быть немного лучше, поскольку состоит из супа и сэндви-



ча. И только вечером она ест то, что содержит большее количество питательных веществ — и начинает пробуждаться! Оставшуюся часть вечера она бодр и энергична.

А теперь рассмотрим ее мужа. Питер вынужден просыпаться рано утром, чтобы отправиться на работу. Он съедает скудный завтрак, затем, во время ланча, ест более основательно, чтобы пополнить запасы энергии; а возвращаясь домой и обедая, ощущает себя усталым, потому что целый день провел на ногах, пройдя немало миль и пообщавшись с большим количеством людей. Вечером он предпочитает заполнять свои отчеты, а затем просто сесть и расслабиться, может быть даже подремать перед телевизором, а не беседовать с женой, обмениваясь впечатлениями дня. Она же соскучилась по активной деятельности и хочет поговорить, поскольку целый день провела дома с ребенком и сейчас чувствует оживление, тем более, что съела весьма питательный обед. В результате между ними происходит столкновение, ибо они испытывают различные потребности и находятся на различных энергетических уровнях. Их образ питания одинаков, а содержание сахара в крови находится на уровне гипогликемии."

При гипогликемии сахара в крови содержится меньше обычного, или из-за того, что организм произвел слишком много инсулина, или из-за неправильного питания. Марианна, как это делают многие домохозяйки, отложила утреннее, полноценное питание своего организма, чтобы основательно разговестись во время сна. В ее диете отсутствуют волокна, зато много рафинированного крахмала. Не завтракая или заменяя завтрак кофе с гренками и джемом, она добивается того, что ее организм становится нетерпим к углеводам. Кофеин и богатая крахмалом пища на какое-то время повышают уровень сахара в ее крови, а затем он резко падает. Подобные колебания и могут послужить причиной депрессии, беспокойства, раздражительности и других форм эмоционального дискомфорта. Гипогликемия является одной из основных причин разлада сексуальных отношений.

Врачи-холисты, которые лечат гипогликемию с помощью правильного питания, обычно используют методы



ортомолекулярной медицины. Эта медицина представляет собой нетрадиционный терапевтический подход при котором сначала определяется оптимальная молекулярная концентрация веществ, которые должны быть представлены в нормальном организме, а затем эти данные используются для того, чтобы сохранить здоровье или излечить болезнь. Само слово «ортомолекулярная» было введено в оборот в 1968 году Линусом Полингом (Pauling), американским химиком, который дважды становился лауреатом Нобелевской премии. «Орто» означает «правильный», «прямой», «надлежащий», так что ортомолекулярный подход означает питание организма «необходимыми ему молекулами в необходимых количествах». Подобный подход свыше тридцати лет разрабатывается докторами Хоффером и Хэмфри Осборном, которые работают вместе в психиатрической больнице Саскатуна (Саскачеван, Канада). Эти два ортомолекулярных психиатра первыми начали использовать витамины, минеральные вещества, аминокислоты и другие натуральные субстанции, чтобы сбалансировать химический состав организма и восстановить душевное здоровье своих пациентов. Они пытались избежать использования тех субстанций, которые являются чуждыми для человеческого организма — например, синтетических лекарств. Оба психиатра могут гордиться невероятно успешными результатами, и благодаря публикации их исследований, ортомолекулярное питание — включая и сексуальное питание — прошло дальнейшую проверку и было утверждено в качестве законной медицинской терапии. Сейчас ортомолекулярная медицина доступна каждому, испытывающему трудности со своей сексуальностью. Возможные способы излечения сексуальных дисфункций, которые я буду обсуждать в этой книге, взяты мной из клинической практики ортомолекулярных медиков и других профессионалов, которые вылечивают с помощью правильного питания.

Превосходная диета, основанная на использовании натуральных продуктов, является краеугольным камнем любой ортомолекулярной программы. Вот что говорит доктор Хоффер:



«Мой способ лечения «синдрома усталости домохозяйки» состоял в том, чтобы убедить Марианну начинать свое утро с питательного завтрака. Я посоветовал ей съесть горячую кашу, два яйца, немного тунца и подрумяненный в тостере ломтик хлеба, приготовленный из цельных зерен пшеницы. Сначала, как и другие подобные пациенты, она пришла в ужас, заявив, что никогда не завтракает. «Но вы должны это делать! — ответил я ей. — У вас нет другого выбора. В течение недели вам следует поступать таким образом.» Подобный завтрак способствует постепенному высвобождению энергии и повышению уровня сахара в крови до такого уровня, который целый день останется неизменным.

Домохозяйки и во время ланча должны есть много. И совсем необязательно, отказываться от белковой пищи. Я лишь настаиваю на том, чтобы она не содержала сахара. Небольшой обед должен последовать своим чередом, и очень полезно отказаться от коктейля после него. Подобная питательная программа даст возможность любой «усталой» домохозяйке хорошо чувствовать себя целый день, не ощущая беспокойства или каких-то отклонений.

Улучшение образа питания часто способствует и решению проблем, связанных с сексуальностью, как это и произошло в случае Питера и Марианны. По моему мнению, физиологические расстройства являются следствием неправильного питания, а итоговое раздражение приводит к серьезным супружеским конфликтам."

Полное обследование обнаружило, что именно проблемы с физиологией являлись причиной того, почему Питер вел себя в постели неадекватно. Он страдал от того заболевания, к которому большинство ортодоксальных психологов и психиатров относятся с откровенным пренебрежением. Эта «болезненность» не имеет очевидных, угрожающих жизни симптомов. И ее нельзя описать с достаточной четкостью и очевидностью. Пройдут годы, прежде чем она убьет, и никакие посмертные исследования не обнаружат ее присутствия. Это болезнь нашего современного общества, которую иногда называют «синдромом деловой уста-



лости», является вездесущей и ее можно обнаружить у любой цивилизованной нации.

«Усталые» бизнесмены страдают от постоянно присутствующих, субъективных симптомов. Главным из них является усталость. Кроме того, кишечник склонен к поносу, аппетит отсутствует, сон является скоротечным и неглубоким, желание работать минимально, память ненадежна, либидо практически отсутствует, сексуальные функции не-удовлетворительны, имеется повышенная склонность к беспокойству, зато практически отсутствует радость жизни.

Начиная от двадцатилетних и кончая шестидесятилетними и старше, количество людей, которые выглядят, ведут себя и чувствуют себя старше, чем они есть на самом деле, постоянно возрастает. Некоторые начинают обнаруживать признаки преждевременного старения еще в восемнадцать, а среди тех, кто старше сорока, не имеющие подобных признаков кажутся просто белыми воронами. И только среди бизнесменов, которым за шестьдесят, имеется немалая группа таких, которые по своим физическим кондициям, способны действовать и вести себя намного моложе, чем они есть на самом деле.

Среди многочисленных факторов, способствующих возникновению «синдрома деловой усталости», скудное питание является, вероятно, основным. Неправильный образ питания ослабляет физическую сопротивляемость организма. А эта ослабленная сопротивляемость делает индивида легкой добычей стресса, загрязнения окружающей среды, пищевых добавок, переутомляемости, курения, отсутствия полноценного отдыха. Современное общество полно «полуинвалидов», которые неспособны дать или получить сексуальное удовольствие, и, тем самым, делают и себя, и своих половых партнеров, несчастными.

### ДИЕТА ДЛЯ ЛЮБОВНИКОВ И ЕЖЕДНЕВНАЯ ДИЕТА, СОСТОЯЩАЯ ИЗ ЦЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Как можно избавиться от обоих синдромов — «синдрома деловой усталости» и «синдрома усталой домохозяйки»?



Хотя среди сторонников современных технологий, к числу которых относится и гигантская пищевая индустрия, имеются определенные различия, основным способом «лечения» является альтернативный способ питания и более тщательный отбор продуктов. Результаты национального исследования, проведенного департаментом США по агрокультуре, показали, что из 7,5 тысяч американских семей, только половина из них придерживается Рекомендованной Диетической Нормы в отношении потребления калорий, протеина, железа, кальция, магния, витамина А, тиамина(витамина В), рибофлавина(витамина В2) и витамина С. Другая половина не придерживается этой диеты ни по одному из вышеперечисленных компонентов питания. А такие жизненно-необходимые элементы, как цинк, хром и марганец даже не были включены в вопросы анкеты.

Граждане индустриальных обществ употребляют слишком много рафинированных, обработанных, консервированных, замороженных продуктов, а также полуфабрикатов или продуктов, полностью готовых к употреблению. И это вместо того, чтобы есть свежие и цельные продукты питания, полностью приготовленные в домашних условиях. Они пьют слишком много алкоголя, кофе, чая и воды, загрязненной тяжелыми металлами. Они пытаются питаться жареными пирожками во время завтрака, гамбургерами во время ланча, и плотными, обильно политыми соусами блюдами во время обеда. Другими словами, они существуют за счет сахара, соли, белой муки, жиров, и ненужных, потенциально опасных химических добавок.

Ценой такого питания оказывается подорванное здоровье. Ранние симптомы такого современного бедствия — это неприятные изменения сексуальной физиологии. Хотя специалисты в области здоровья и не согласны между собой в том, какую именно роль играет диета в сексуальных дисфункциях, в главном разногласий нет — она является основным фактором возникновения многих серьезных заболеваний. Только в Соединенных Штатах подобные заболевания возникают у половины всего взрослого населения — сильный удар для 125 миллионов человек! Лечение



этих заболеваний делает сегодняшнюю медицину четвертой по величине индустрией Соединенных Штатов. Американцы отчаянно пытаются справиться с дискомфортом и страданиями, которые причиняют им эти болезни, и особенно это касается сексуальных заболеваний.

Сексуальная дисфункция — это дегенерация некоторых частей тела. Она может указывать на заболевания мозга, нервов, гениталий, эндокринных желез или кровеносных сосудов. Диетические проблемы, связанные с сексуальностью, возникают в двадцать или тридцать лет, и постепенно возрастают к сорока, пятидесяти и далее; часто они вызваны перееданием, неправильным выбором продуктов и отсутствием физических упражнений.

Чтобы защитить себя от этих напастей, специалисты рекомендуют диету, которая содержит пониженное количество жиров (особенно сатурированных), холестерина, соли, сахара и других, рафинированных или концентрированных продуктов; но зато включает большое количество свежих фруктов и овощей, а также растительного белка. Диета для любителей придерживается именно таких установления. Ее основой является приводимая далее диета, состоящая из цельных продуктов питания.

#### Ежедневная диета, состоящая из цельных продуктов питания

Экспериментируя с различными комбинациями продуктов, список которых приводится в данном параграфе, вы можете сами приготовить для себя немало интересных блюд. Данный список задуман в качестве руководства по доступному и полноценному питанию, содержащему все необходимые элементы, в которых нуждается ваша сексуальность для своего восстановления или усиления. Потребляя разнообразные свежие, цельные, натуральные продукты из каждой группы, достигнуть этого будет совсем не сложно. Количество блюд может варьироваться в зависимости от вашего возраста, размеров, вида деятельности и общего состояния здоровья. Меню приводится ниже.



Цельные зерна, бобы, орехи и семена (продукты, содержащие протеин растительного происхождения)

### ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА

- \* Пшеница, рис, бобы, просо, овес, ячмень, гречиха, рожь.
- \* Булгур(bulgur) и кукуруза.

### БОБЫ И БОБОВЫЕ КУЛЬТУРЫ

- \* Чечевица, арахис, сушеный горох, соя, черная фасоль, красная фасоль, цыплячий горох(гарбанцоз), пятнистая фасоль, лимская фасоль, фасоль адзуки, большая северная фасоль, черноглазый горох, морская фасоль, белая фасоль и т.д.
- \* Тофу.

### ОРЕХИ И СЕМЕНА

- \* Миндаль, орехи кешью, бразильские орехи, грецкие орехи, орехи pekan, фундук, сосновые орехи.
- \* Семечки подсолнуха, тыквы, кунжута, кабачка.
- \* Масло, сделанное из вышеперечисленных орехов и семян.

### ДОПОЛНИТЕЛИ

- \* Пивные(пищевые) дрожжи — три столовые ложки. Содержат в себе протеин и витамин В.
- \* Яйца — одно в день(но не больше трех в неделю, поскольку содержат много холестерина), если в этот день употреблялись обезжиренные молочные продукты, и не было мяса.
- \* Рыба, цыплята и постное мясо.

### СОВЕТЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- \* Предлагаемые блюда из зерна или фасоли — булки, пирожки, запеканки, пастообразные блюда, супы, салаты, пирожные, блины, оладьи, лепешки, сэндвичи, печенья, пресный хлеб и т.д.
- \* Комбинируйте зерна с молочными продуктами, семенами или бобами, содержащими много протеина.
- \* Способ обогащения — на каждые две столовые ложки муки, сделанной из продукта, приведенного в рецепте,



добавляйте по одной столовой ложке соевой муки и пророщенной пшеницы или пивных дрожжей.

- \* Употребляйте несоленые, нежареные орехи и семена. Избегайте прогорклых орехов и семян.

## Молоко и молочные продукты

### МОЛОКО

- \* Обезжиренное молоко, снятое молоко и порошковое молоко.
- \* Пахта, йогурт, кефир.

### СЫР

- \* Неплавленные, натуральные, твердые сыры, такие как сапсаго и моцарелла.
- \* Натуральные, мягкие сыры, такие как бри, камамбер, прессованный творог, рикотта, и фермерский сыр.

### ДОПОЛНИТЕЛИ

- \* Козье молоко или продукты из соевого молока.

### СОВЕТЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- \* Предлагаемые блюда — пудинги, торты, напитки, пирожки, сладкие кремы, салаты.
- \* Способ обогащения — в хлеб, блины, оладьи и домашнюю выпечку добавьте одну четверть чашки сухого молока, для повышения содержания протеина.
- \* Попробуйте приготовить йогурт дома.
- \* Используйте обезжиренные молочные продукты, чтобы обезопаситься от сатурированных жиров и холестерина.

## Фрукты и овощи

### ФРУКТЫ И ОВОЩИ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ А

- \* Muskusная дыня(канталупа), папайя, хурма, абрикосы, персики, нектарин, чернослив и манго.
- \* Морковь, зимние кабачки, сладкий картофель, сладкий перец, лук-чезанец(или скорода), брокколи, тыква, ка-



пуста, ямс(батат), зрелая листовая зелень(шпинат, зелень горчицы, зелень одуванчика, зелень свеклы и репы, капуста огородная, жеруха(водяной кресс), петрушка, цикорий-эндивий и т.д.

### ФРУКТЫ И ОВОЩИ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ С

- \* Черная смородина, гуава, хурма, земляника, папайя, манго, мускусная дыня, все ягоды и цитрусовые(грейпфруты, апельсины, лимоны, лаймы настоящие, мандарины).
- \* Сладкий перец, цветная капуста, спаржа, кольраби, брюссельская капуста и все прочие виды капусты и листовой зелени(шпинат, петрушка, коллард(collard) и т.д.).
- \* Кожура картофеля.

### ДРУГИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

- \* Яблоки, бананы, сливы, ананасы, вишня, груши, изюм, виноград, авокадо, гранат, айва, дыня, фиги и финики.
- \* Свекла, редиска, лук, чеснок, огурцы, сельдерей, горох, артишоки, зеленая фасоль, спаржа, окра(окра), грибы, пастернак, кукуруза, баклажан и т.д.

### СОВЕТЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- \* Предлагаемые блюда — соки, каши, салаты, торты, пирожные, оладьи, блины, запеканки, супы и тушеные блюда.
- \* Некоторые фрукты и большинство овощей можно слегка попарить, запечь или сварить, но наиболее питательны они именно тогда, когда их едят сырыми.
- \* Каждый день, съедайте как минимум один фрукт или овощ, содержащий витамин А, и, как минимум несколько фруктов или овощей с витамином С.
- \* Попробуйте готовить себе каждый день как минимум один большой салат из листовой зелени.
- \* Попробуйте выбирать фрукты по сезону.

### Другие проблемы

### ЖИРЫ И МАСЛА

Используйте нерафинированные, полиненасыщенные масла, полученные путем холодного давления, вместо



животных или гидрогенизированных жиров, чтобы свести к минимуму риск от потребления сатурированных жиров и холестерина. Такие масла продаются в магазинах здоровой пищи и некоторых супермаркетах. Подсолнечное, соевое, кукурузное и кунжутное масла подходят лучше всего. Вы можете также употреблять масла из орехов и семян или мягкий маргарин.

## СЛАДОСТИ

Поскольку рафинированный белый сахар добавляет в вашу диету только калории, но не питательные вещества, настоятельно рекомендуется ограничить его употребление. Уменьшить свое потребление сахара можно с помощью отказа от рафинированных, обработанных, фабричных продуктов, а также тех, что приготовлены из глюкозы. Откажитесь заодно и от меда, сиропа, декстрозы и других сладостей.

## СОЛЬ

Попробуйте не солить пищу. В естественном виде она и так содержится во многих продуктах, не говоря уже о том, что ее добавляют практически во все приготовленные фабричным путем. Откажитесь от употребления соли, употребляя лишь свежие, цельные, несоленые продукты. Если же вы не можете этого сделать, то замените ее тамари(соевый соус), морской солью или мизо. (Одна столовая ложка тамари равноценна одной чайной ложке соли.) Используйте в пищу бурые или темно-красные водоросли богатые железом, йодом и другими жизненно-важными минеральными веществами. Травы, специи и лимонный сок добавляющие пище натуральный аромат, могут с успехом заменить вкус соли.

## ДИЕТА ДЛЯ ЛЮБОВНИКОВ

Диета для любовников не только основывается на ежедневной диете, состоящей из цельных продуктов питания, но принимает в расчет и потребности сексуально-активных людей, которым необходимо иметь соответству-



ющий уровень сахара в крови. Чтобы успешно функционировать, нервы, мозг и железы нуждаются в сахаре в виде глюкозы (продукта углеводного метаболизма). Когда содержание глюкозы уменьшается, все органы и системы, отвечающие за половую жизнь, слабеют; а это, в свою очередь, может вести к функциональным нарушениям. Чтобы избежать пониженного содержания сахара вам необходимо принимать меры против:

1. Замедленной реакции желез, вырабатывающих адреналин, который будет так же медленно высвобождать сахар, содержащийся в печени.
2. Ослабленной печени, которая позволит избыточному сахару попадать в кровь.
3. Поджелудочной железы, которая неспособна адекватно реагировать на потребности в инсулине. Если она произведет его слишком много, то это приведет к слишком быстрому расщеплению содержащегося в крови сахара.
4. Скудной диеты, и особенно потребления продуктов, содержащих слишком много рафинированных углеводов. Особенно много их содержится в обычном сахаре.

На половую систему очень воздействует диета, содержащая чрезмерное количество обычного сахара. Хотя и верно, что изобилие рафинированных углеводов в органах пищеварения временно повысит энергетический уровень организма и его эмоциональность, вы можете утратить эти сексуальные атрибуты всего через пятнадцать минут, из-за усиленного производства инсулина. Поедание обычного сахара приведет к тому, что ваше физическое и эмоциональное состояние уподобится качанию на качелях. После могучего прилива энергии, вы впадете в глубокую депрессию и апатию.

Диета для любителей учитывает и тот факт, что американцы, европейцы и другие жители индустриальных стран, подвержены воздействию многих тысяч токсических веществ, загрязняющих среду обитания и оказывающих сильное давление на печень. Кроме того, на этот орган, ответственный за очищение организма, давит и большое количество потребляемого протеина. Диета, содержащая продукты с повышенным содержанием протеина, была бы



для вас мало подходящей, особенно если проблемы вашей сексуальности связаны с плохой работой печени.

Некоторые высокопротеиновые и низкоуглеводные диеты могут оказать двойную нагрузку на организм, если в них не проводится верного различия между простыми и сложными углеводами. Белый сахар как простой углевод растворяется в крови слишком быстро. Поэтому избегайте использовать рафинированный или концентрированный сахар. Цельные зерна, бобы, семена, орехи и другие сложные углеводы, имеющие усложненные молекулярные связи, разрывают их постепенно и растворяются в крови постепенно, на протяжении шести часов. Это длительное время позволяет новосинтезированной глюкозе проникать в циркулирующие системы организма достаточно медленно и непрерывно. Употребление продуктов, содержащих сложные углеводы и небольшое количество белка, сопровождаемое также небольшим количеством жиров и масел, еще больше замедлит абсорбцию и повышение содержания сахара в крови будет происходить еще более постепенно.

## ЛЮБОВНЫЙ ПОСТ

Сэм Адданки в своей статье «Врачи обнаружили как избыточный вес приводит к сексуальным проблемам», советует мужчинам и женщинам, которые обладают избыточным весом, «сбросить эти лишние фунты и обзавестись полезными навыками питания». Он говорит: «Ешьте меньше жиров и сахара, и добавляйте больше диетических продуктов, богатых волокнами. Ожирение и нездорово, и не идет ни одному из полов.

Буквально тысячи, страдающих ожирением пар, испытывают травмы, связанные с сексуальной несовместимостью», — добавляет Адданки, — Я чувствую, что имеется прямая взаимосвязь между ожирением и разводом."

И далее: "В крови тучного мужчины содержится высокий уровень эстрогена, что часто является причиной импотенции. Основным мужским гормоном является тесто-



стерон, который и отвечает за его сексуальную напористость. Печень производит глобулин, который связывает этот гормон, но у тучного человека эстроген вмешивается в этот процесс, приводя к тому, что данный гормон выделяется, вместо того, чтобы сохраняться. Это понижает концентрацию тестостерона в крови, а с уменьшением количества этого гормона, сексуальная активность падает, а зачастую и исчезает. Подобная роль эстрогена в изменении сексуальности тучных мужчин долгое время оставалась неизвестной, тем более, что как ни странно, это не имеет никаких внешних признаков феминизации."

Решение проблемы отсутствия сексуальной отзывчивости на соответствующую стимуляцию и исчезновения сексуальных желаний, заявляет Адданки, состоит в избавлении от лишнего веса. А этого можно добиться соблюдая пост на протяжении, например, пяти дней. Пост имеет три стадии. На первой из них придется перебороть чувство голода. На второй стадии надо отказаться от употребления и очистить свой организм от тех веществ, которые могут вызывать у вас аллергическую реакцию. (Парадокс состоит в том, что некоторые люди чувствуют пристрастие к пище, вызывающей у них аллергию.) На третьей стадии, вы ощутите огромный прилив жизненной энергии и здоровья, поскольку исчезнут последствия и симптомы предыдущей стадии. Обычно, первая стадия продолжается два дня. Третья стадия начинается примерно на четвертый день. Именно в этот день вы почувствуете как обострилась ваша сексуальность. Многие мужчины и женщины сообщают, что пост является великолепным средством, усиливающим половое чувство.

Во время поста необходимо регулярно выпивать определенное количество воды. В книге «Пища, разум и настроение» один из ее авторов доктор Майкл Шехтер (Schachter), специалист в области ортомолекулярной медицины, который использует голодание как одно из средств лечения мозга, пишет: «Когда обостряется чувство голода, попробуйте выпить несколько глотков воды — это может заметно уменьшить неприятные ощущения. Кроме



того, вам следует выпивать по меньшей мере две кварты воды в день во время своего поста.»

Пост помогает организму постепенно избавиться от жидких и твердых шлаков. Более того, поскольку организму не приходится переваривать и усваивать пищу, он освобождается от накопленных ранее токсических веществ, которые лишали его энергии. Во время первого-третьего дня поста могут появиться симптомы токсического отравления поскольку в это время организм выделяет накопленные шлаки в кровь. Чувство здоровья придет тогда, когда эти шлаки будут выведены из организма через кожу, почки, легкие, кишечник и печень. Затем появится и ощущение резкого возрастания половой мощи и возникнет аппетит не к еде, а к сексу.

Во время поста очень полезно заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе — не слишком активно, но достаточно регулярно. Это поможет организму избавиться от токсинов. Кроме того, можно принимать витамины, хотя истинно-терапевтическое голодание запрещает употребление чего бы то ни было, кроме чистой воды. (Избегайте пить водопроводную воду, поскольку она может оказаться токсичной.) Во время дней, посвященных детоксификации организма, можно пить только что приготовленные фруктовые и овощные соки.

Другим, естественным способом повысить в вашей крови содержание сахара, является потребление тех питательных веществ, которые необходимы для метаболизма углеводов. Это — комплекс витаминов В и хром. Принимайте пищу часто, но маленькими порциями. Медленно пережевывайте ее — поскольку это является первым шагом на пути к нормальному пищеварению, не говоря уже о том, что вы сполна почувствуете удовольствие от аромата натуральных продуктов. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций. Практикуйте медитацию и другие способы расслабления. Займитесь упражнениями на глубокое дыхание. Уделяйте побольше внимание физическим упражнениям. Все это поможет протеканию процесса метаболизма и усвоению всего того, что вы едите; а также будет способство-



вать естественному повышению содержания уровня сахара в крови до такого уровня, который будет необходим для ваших сексуальных потребностей.

Даже принимая во внимание все вышеизложенное, любовная диета является превосходным образом питания. Ежедневное меню может выглядеть таким образом:

**Легкая закуска перед завтраком(даже не вставая с постели)**

Свежие фрукты

**Завтрак**

Каша из цельных зерен(холодная или только что приготовленная) со снятым молоком и свежими фруктами.

Хлеб из цельных зерен с вареным яйцом или прессованным творогом, тофу или фасолью.

Чай из трав, кофе без кофеина(такое, как Ромботи) или кофейный суррогат(такой, как Каффикс, Пионер, Дюрам или Бамбу)

**Легкая закуска в разгаре утра**

Томатный сок, обыкновенный йогурт со свежими овощами, или горячий домашний бульон.

**Ланч**

Хлеб из цельных зерен.

Свежие овощи или суп из чечевицы.

Свежий салат из сырых ингредиентов.

Прессованный творог, твердый сыр или постное мясо, рыба или цыплята.

**Напиток.**

**Легкая закуска в разгаре дня**

Свежие фрукты с орехами или семенами.

**Обед**

Большой салат из сырых сезонных овощей.

Постное мясо, рыба или цыплята.

Печеный картофель, свежая кукуруза в початке, или небеленый рис, или какое-то другое зерно.

Свежие фрукты.

**Напиток.**

**Легкая вечерняя закуска**

Свежие фрукты и снятое молоко.



Дополнительные правила для тех, кто следует любов-  
ной диете ;

- \* Ограничьте потребление говядины, баранины и свинины до трех раз в неделю.
- \* Отдавайте предпочтение не говядине, баранине или сви-  
нине, а рыбе и цыплятам.
- \* Ограничьте употребление приправ к салатам и других  
жиров. Чем меньше вы будете их употреблять, тем луч-  
ше.
- \* Готовьте пищу на пару, запекайте, варите, но только не  
жарьте.
- \* Ешьте много свежих фруктов.
- \* Ограничьте потребление яиц и твердых сыров.
- \* Ограничьте или полностью исключите потребление ко-  
феина, который содержится в чае, самого кофе, какао,  
колы и других подобных напитков.
- \* Ограничьте свое потребление алкоголя.
- \* Ограничьте использование сахара и соли.
- \* Ешьте как можно больше различных продуктов из каж-  
дого раздела ежедневной диеты, состоящей из цельных  
продуктов питания.
- \* Принимайте пищу небольшими порциями шесть-восемь  
раз в день, вместо трех больших приемов. Ни в коем  
случае не переедайте. Использование маленьких порций  
различных продуктов поможет свести до минимума ко-  
личество потребляемых калорий. Если необходимо сбро-  
сить лишний вес, принимайте пищу только тогда, когда  
это действительно необходимо.
- \* Во время больших приемов пищи избегайте что-либо  
пить.

Пейте за полчаса и через полчаса после еды.

- \* Обязательно съедайте хороший завтрак, который может  
состоять из тофу, фасоли, блинов, приготовленных из  
цельных зерен, или других блюд, богатых протеином,  
которые смогут обеспечить медленное высвобождение  
энергии в вашем организме в течение всего дня.
- \* Избегайте засахаренных или сушеных фруктов. Целые  
фрукты предпочтительнее фруктового сока, поскольку



содержат волокна. Однако, от трех до пяти чашек разведенного, неосветленного, свежего, натурального фруктового или овощного сока предпочтительнее, чем суррогат кофе или травяной чай.

- \* Культивируйте потребление молочных продуктов, таких как йогурт, кефир, кумыс, ацидофиллин, моцарелла, прессованный творог, пахта — это превосходная и питательная легкая закуска, особенно если вы потребляете их вместе с семенами, пророщенной пшеницей, пивными дрожжами, лецитином или другими добавками.
- \* Всегда, когда это возможно, используйте заменитель соли. Особенно рекомендуются бурые и темно-красные съедобные водоросли, мизо, поскольку они богаты питательными веществами.
- \* Когда готовите, заменяйте сахар или искусственные сладости травами или специями, фруктами, пророщенными зернами, ореховым маслом, маслом из семян, чистым ванильным экстрактом или анисом.
- \* Избегайте рафинированных или обработанных продуктов, содержащих белый сахар и белую муку. Ограничьте потребление консервированных или упакованных продуктов, безалкогольных напитков, жареных или соленых орехов, конфет, шоколада, обильного десерта, жевательной резинки, содержащей сахар, мороженого, джемов, желе, варенья, кондитерских изделий, жареных пирожков, и тому подобных вещей.
- \* Бросьте курить.

### НЕМНОГОЧИСЛЕННЫЕ, НО ЛУЧШИЕ БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СЕКСУАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ

После воды, протеин является вторым основным компонентом организма, на который приходится 22 % общего веса. Он присутствует в каждой живой клетке, является источником энергии (один грамм дает четыре калории) и регулятором процессов, происходящих в организме; произво-



дит ферменты, усиливает иммунную систему, стимулирует эндокринные железы. Национальный исследовательский совет рекомендует пятьдесят шесть грамм протеина ежедневно для обычного мужчины и сорок шесть грамм для обычной женщины. Но среднее американское ежедневное потребление протеина составляет от девяноста до ста грамм на человека. Это намного больше физиологических потребностей организма.

Производители животного протеина в Северной Америке чересчур настаивают на его значении для людей. А ведь потребление слишком большого количества протеина является основной причиной резко возросшего количества болезней печени среди американцев и канадцев. Эти болезни занимают седьмое место среди причин смертности американцев. Плохое функционирование печени приводит к избытку сахара в крови. А это, в свою очередь, порождает гиперинсулинизм (слишком большому количеству инсулина в крови) за которым следует гипогликемия (заметное снижение содержания сахара в крови). Комбинация двух этих явлений является одной из четырех физиологических причин, порождающих «синдром усталости домохозяйки» и «синдром деловой усталости», что приводит к половым дисфункциям.

Протеин состоит из больших и сложных молекул аминокислот, построенных из углерода, водорода, кислорода, азота и серы. Двадцать два строительных блока протеина — аминокислоты — производятся растениями, благодаря процессу фотосинтеза. Человеческий организм способен синтезировать все, кроме восьми аминокислот, которые, таким образом, называются «существенно необходимыми», поскольку должны поступать в готовом виде из пищи. Такими аминокислотами являются метионин, треонин (threonin), триптофан, изолейцин, лейцин, лизин, валин и фенилаланин. (Детями также требуется гистидин.) Примерно 20% из ежедневно необходимого взрослому человеку протеина, должны составлять эти аминокислоты. Поэтому так важно знать, какие продукты содержат высококачественный протеин. Потребление немногочисленных,



но лучших белковых продуктов, необходимо для улучшения вашего сексуального питания

Большинство продуктов содержит казеин-это белки. Таблица 2.1., приводимая ниже, содержит список наиболее распространенных источников животного и растительного протеина. Она поможет рассчитать приблизительное количество протеина, которое вам необходимо потребить в течение дня.

Животный протеин можно получить из таких продуктов, как говядина, свинина, рыба, цыплята, яйца и из молочных продуктов. Многие специалисты в области питания, особенно те, кто предпочитает вегетарианство, полагают, что люди едят слишком много протеина животного происхождения, а должны бы получать его из овощей. Первоначальным источником протеина являются, разумеется, растения. Некоторые человеческие племена едят плотоядных животных, но сами эти животные получают свой протеин благодаря поеданию травоядных.

Потребление большого количества животного протеина, включая сатурированные жиры и холестерин, может причинить вред здоровью и явиться причиной сердечных заболеваний. Сатурированные жиры и холестерин опасны и для вашего сексуального здоровья. Многие мясные продукты — особенно, ланчен мит, консервированная ветчина, бекон и колбаса — содержат нитрит натрия, который превращается в организме в нитрозамин (nitrosamines), а это вещество подозревается в том, что вызывает рак простаты, яичников, шейки матки, матки и других органов. Более того, пища самих животных, в результате загрязнения окружающей среды, содержит много токсинов, которые переходят в организм человека, потребляющего мясо этих животных, в концентрированном виде; не говоря уже о том, что к ним могут добавляться бактерии, возникающие при порче и разные химические добавки.

Хотя я и верю в то, что вегетарианство является путем к абсолютному сексуальному здоровью, но замена мясной пищи (особенно такой, как свинина, говядина и баранина) растительной, может очень помочь в обеспечении долговременной сексуальности.

бо  
де  
пе  
мн  
со  
или  
про  
ной  
Это  
рош  
рош  
ная  
терть  
грецк

Та

Цельно  
Сыр «ч  
Гамбург  
Цыплят  
(пригото  
Мясо (п  
Рыба (п  
Хлеб из  
Блины  
Оладьи  
Печеный  
Кукуруза  
Апельсин  
Пивные д  
Авокадо  
Овощной  
Тофу  
Сушеная ф

3. Сексуально



Растительные белки можно комбинировать между собой, или с небольшим количеством животных белков, содержащихся в молоке, яйцах, сыре — и это поможет обеспечить лучшее сексуальное питание. Китайцы придумали много натуральных блюд, используя в основном рис, просо или соевые продукты и добавляя к ним семена кунжута или кусочки мяса. Использование определенного вида протеина может облегчить приготовление пищи, доступной по цене и содержащей необходимое количество белка. Это можно сделать с помощью таких продуктов, как порошковое молоко, прессованный творог, соевая мука, порошковое соевое молоко, соевый песок, яйца, пророщенная пшеница, семена (подсолнечника, кунжута, кабачка), тертый сыр, пивные дрожжи, орехи (миндаль, кешью, грецкие) и масло из орехов и семян.

Таблица 2.1. Источники животного и растительного белка

Продукт	Количество	Белок (в граммах)
Цельное молоко	227 грамм	8,5
Сыр «чеддер»	28,35 грамм	7,1
Гамбургер (приготовленный)	56,7 грамм	20,0
Цыплята или ножка индюшки (приготовленные)	1	12,0
Мясо (приготовленное)	56,7 грамм	15-20,0
Рыба (приготовленная)	56,7 грамм	15-20,0
Хлеб из цельных зерен пшеницы	1 ломтик	3,0
Блины	2 блина	6-8,0
Оладьи	2 штуки	6-8,0
Печеный картофель	1 картофелина	3,0
Кукуруза (приготовленная)	1 початок	3,0
Апельсин	1 штука	1,8
Пивные дрожжи	3 столовые ложки	12,0
Авокадо	половина плода	2,0
Овощной суп	1 чашка	5,0
Тофу	85 грамм	9,0
Сушеная фасоль (приготовленная)	полчашки	10-15,0



Йогурт	1 чашка	8,0
Сырые яйца	одно яйцо	6,0
Прессованный творог	полчашки	15,0
Масло из арахиса	2 столовые ложки	8,0
Лущеный горох (приготовленный)	полчашки	8,0
Листовая зелень (приготовленная)	1 чашка	2,0
Орехи	полчашки	10-20,0
Семена	полчашки	10-20,0
Овес (приготовленный)	1 чашка	5,0
Сырая брюссельская капуста	1 чашка	5,5
Сырая морковь	1 морковина	2,0
Сырые грибы	1 чашка	2,0

Белковый баланс существенно необходим потому, что человеческий организм не может сохранять тот избыток аминокислот, который ему поставляет современная западная диета. Он выделяет излишки аминокислот через почки в виде мочи, и это может сопровождаться подагрой, артритом, камнями в почках, урологическими проблемами (простатит, цистит, воспаление мочевого пузыря).

Вот наилучшие комбинации протеиновых продуктов растительного происхождения:

Бобы с семенами тыквы с молоком

Зерна с молочными продуктами

\* Горох с семенами

\* Хлеб из цельных зерен пшеницы

\* Тофу с пастой

\* Пицца из цельных зерен пшеницы тахини с сыром

\* Чечевичный суп с семечками подсолнуха

\* Пудинг из проса

\* Салат из турецкого гороха с соусом из семян кунжута

\* Йогурт с гранолой

\* Фасось с орехами

\* Пшеница и запеканка из сыра

\* Сладкий крем из ореховой крошкой

Зерна с бобовыми культурами

\* Рис с фасолью

\* Паста из фасоли с орехами

\* Просо с горохом



\* Хлеб из зерен сои

Зерна с семенами

\* Вареная фасоль с ржаным хлебом

\* Рис с семенами кунжута

\* Булгур и салат из фасоли

\* Хлеб с тахини

\* Рисовый пудинг с семечками подсолнуха

Кроме того, для улучшения своего сексуального питания, комбинируйте зерна, орехи, бобы или семена с небольшим количеством животного протеина (молочные продукты, цыплята, мясо или рыба).

Одним из самых лучших продуктов, содержащих растительный протеин, являются семена кунжута. Их можно использовать для приготовления множества превосходных вещей — тахини, гуммуса, масла, гранолы, хлеба, выпечки, конфет. Однако, с точки зрения полноценного питания, в этих продуктах несколько недостает лизина, поэтому стоит употреблять их вместе с соей. Фактически, именно комбинация почти каждого сорта овощей или зерен с семенами кунжута, создает полноценное протеиновое питание.

Более того, кунжут богат метионином и триптофаном. Другие растения, как правило, богаты лизином, но содержат недостаточное количество метионина и триптофана. Это — еще один довод в пользу их комбинации с кунжутом. Не считая пчелиной пыльцы, кунжут является наиболее подходящим источником растительного протеина, необходимого чтобы поддерживать белковый баланс человеческого организма.

Чтобы получить великолепное кунжутовое молоко, смешайте в миксере полчашки семян кунжута, треть чашки порошкового молока, и 170 грамм холодной воды, затем добавьте немного меда или ванили. Семена кунжута также являются великолепной добавкой к супам, рыбе, салатам, кашам, йогурты и другим напиткам. Немного кунжутового масла добавленного к форели, создает неповторимый аромат.

Чтобы сделать кунжутовый майонез, смешайте в миксере какой-нибудь продукт из кунжута с некоторым количеством воды. Полученную смесь пропустите через марлю, а затем добавьте растительного масла, немного горчицы,



молочной соли и уксуса по вкусу. У нас получилась велико-  
лепный кунжутный майонез.

Тот протеин, который содержится в семенах кунжута, может быть важнейшим питательным ресурсом всего организма только тогда, когда эти семена полностью очищены от шелухи без применения химикатов. Именно такие семена производит Международная Протеиновая Индустрия. Если для очистки семян применялись каустики (едкие вещества), кислоты, отбеливатели, содержащие токсичный оксидат кальция, то итоговый продукт такой очистки может привести к самым неприятным результатам, поскольку некоторые каустики способны проникнуть внутрь семян. Дополнительная очистка может избавить их от каустиков, но такие химические методы, как стерилизация, окисление или отбеливание лишат семена и питательной ценности. Международная Протеиновая Индустрия использует лишь такие процессы, которые не только позволяют избежать подобных химических методов, но придают семенам особый вкус и хруст, за счет уменьшения количества влаги с восьми до четырех процентов.

### РАДИ СВОЕГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОТРЕБЛЕНИЯ САТУРИРОВАННЫХ ЖИРОВ

Жиры, содержащиеся в потребляемых вами продуктах питания, помогают нашему организму сохранять витамины А, D, E и K, необходимые для сексуальной активности. Содержа девять калорий на грамм, жиры являются наиболее концентрированным источником энергии. Во время процесса пищеварения, жиры превращаются сначала в глицерол и жирные кислоты, а затем в глюкозу, являющуюся источником энергии для всех клеток тела.

Большинство жиров снабжает организм линолиновой кислотой, которая не может производиться им самим, и должна поступать извне, поскольку является существенно необходимой. Отличным источником этой кислоты является



негидрогенизированное растительное масло, вроде подсолнечного, кукурузного, масла из пророщенной пшеницы, семян кунжута, грецкого ореха и соевых бобов. Другим источником являются арахис, оливки, орехи, цыплята и рыба.

Все животные жиры, включая и те, что содержатся в цельном молоке, масле, сырах, свином сале и ракообразных, являются сатурированными. Растительные сатурированный жиры содержатся в кокосах и пальмовом масле. Они насыщены атомами водорода, благодаря которым, при комнатной температуре твердеют. Множество врачей полагают, что сатурированные жиры потенциально опасны для здоровья, поскольку повышают в крови содержание холестерина.

Лучше употреблять в пищу несатурированные жиры, источником которых являются орехи, кукуруза, арахис, оливки и рыба. Из всех животных продуктов только рыба содержит большое количество несатурированных жиров.

Полинесатурированные жиры содержат меньшее количество водорода, чем просто несатурированные жиры, поэтому они и при комнатной температуре остаются в жидкой форме. Их можно найти в нерафинированном растительном масле (подсолнечном, соевом, кукурузном), и они понижают в крови содержание холестерина.

Гидрогенизированные жиры, то есть жиры, искусственно насыщенные водородом, могут увеличивать количество содержащегося в крови холестерина. Кроме того, гидрогенизация уменьшает количество существенно необходимых жирных кислот. Маргарины, жиры, добавляемые в тесто для рассыпчатости, арахисовое масло, продающееся в большинстве супермаркетов, продукты быстрого приготовления и большинство заранее приготовленных продуктов, содержат гидрогенизированные жиры.

Большинство медицинских авторитетов полагают, что американцам, для их же собственной пользы, надо сократить общее потребление жиров, особенно животных жиров. Если же вы никак не можете без них обойтись, то хоть замените сатурированные жиры несатурированными растительными жирами. В странах «третьего мира», где диета построена на потреблении фруктов, овощей, орехов,



семян, зерен, практически неизвестны сексуальные проблемы и проблемы с производством потомства. Например, племя вилкабамбане, живущее высоко в горах Эквадора, придерживается обычая иметь не меньше двенадцати детей. Они долгожители и живут активной половой жизнью даже перевалив за сто лет, и это во многом объясняется низким потреблением сатурированных жиров.

Сексуальные проблемы, ожирение и другие дегенеративные заболевания напрямую связаны с фактором питания, и особенно с избыточным потреблением жиров. Продукты, приготовленные на жирах (обжаренные) доставляют много проблем вашим гонадам (половым железам — прим. перев.). Высокая температура, используемая в процессе приготовления, изменяет химическую структуру жиров, образуя неперевариваемые токсины, которые вмещиваются в процесс образования половых гормонов.

Поэтому, чтобы сократить количество жиров в своей диете, не ешьте жареных продуктов. Избегайте продуктов, обжаренных вместе, не ешьте мяса, зажаренного на гриле, сковороде или углях. Варите ваши продукты, причем так, чтобы источник тепла находился сверху. Ограничьте потребление сосисок, авокадо, жареных пирожков, пряных печеных продуктов, картофельных чипсов, потому что все они обильны сатурированными жирами. Используйте молочные продукты, приготовленные из снятого молока или молока с пониженной жирностью — такие, как прессованный творог, йогурт, фермерский сыр. И это намного лучше, чем использовать в пищу «американский» сыр, сыр «бри», сливочный сыр, сыр «чеддер» и другие виды твердых сыров. Покупайте семена, орехи, масла, пророщенную пшеницу, муку из цельных зерен, только убедившись в том, что эти продукты являются свежими и непрогоркли; храните их в сухом, холодном и темном месте.

Большинство американцев получают до сорока процентов своих ежедневных калорий за счет жиров — и это является возрастанием количества проблем с сексуальным здоровьем в Соединенных Штатах. Сделайте отсюда вывод сами. Большинство специалистов в области ортомолеку-

лярного  
ложек  
ные по

Угле  
ся в орг  
вседневн  
превращ  
которую  
вать. С  
органов  
утилизов  
пищей, г  
источник

Углев  
Плохие у  
жащиеся  
пирожны  
ты содер  
ственно  
для их со  
являются  
содержат  
зернах. С  
ра, прич  
нимая от  
шеварения  
углеводы,  
возврат  
Продук  
держат и в  
ные веще  
перевари  
массой, ко  
сте с собо



лярного питания полагают, что достаточно двух столовых ложек жира, чтобы удовлетворить минимальные ежедневные потребности вашего организма.

## ВЛИЯНИЕ СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ НА СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Углеводы содержат четыре калории на грамм и являются в организме источником энергии, обеспечивающем повседневную активность. В процессе пищеварения углеводы превращаются в глюкозу, являющейся той формой сахара, которую организм уже непосредственно может использовать. С помощью крови глюкоза достигает мозга, половых органов и всех других частей тела для того, чтобы быть там утилизированной. Любой избыток углеводов, полученных с пищей, превращается в гликоген и сохраняется или в виде источника энергии, или в качестве жировых прослоек.

Углеводы бывают двух видов — хорошие и плохие. Плохие углеводы — это рафинированные углеводы, содержащиеся в безалкогольных напитках, алкоголе, джемах, пирожных, выпечках, конфетах и мороженом. Эти продукты содержат множество калорий, и истощают запас существенно необходимых питательных веществ требующихся для их собственного метаболизма. Хорошими углеводами являются нерафинированные, сложные углеводы, которые содержатся в овощах, бобовых, орехах, семенах и цельных зернах. Сложные углеводы превращаются в простые сахара, причем этот процесс происходит очень постепенно, занимая от четырех до шести часов, пока длится процесс пищеварения. Фрукты тоже содержат высококачественные углеводы, хотя в них имеются и такой плохой, быстро усваиваемый углевод, как натуральная фруктоза.

Продукты, содержащие сложные углеводы, также содержат и витамины, минералы, волокна и другие питательные вещества. Волокна, включая целлюлозу и пектин, не перевариваются, но зато являются той грубой, жесткой массой, которая необходима для того, чтобы удалять вместе с собой из организма и твердые шлаки. Сексуальные



исследования, проведенные врачами — членами Академии ортомолекулярной психиатрии — показали, что определенные виды волокон — такие, как пшеничные отруби, яблоки, белая мякоть цитрусовых и красная шелуха арахиса, помогают очистить от шлаков печень, надпочечники и поджелудочную железу. Пищевые волокна предохраняют от запора, помогают избавиться от лишнего веса и токсинов, избавляют от повышенного содержания в крови холестерина, осуществляют профилактику толстой кишки, и способствуют медленному высвобождению в кровь простых сахаров, что обеспечивает организм энергией в течение длительного времени. Подобный эффект удерживает содержание сахара в крови на довольно стабильном уровне.

Поскольку рафинированный сахар и продукты, сделанные из рафинированной белой муки, не содержат витаминов и минеральных веществ необходимых для своего собственного усвоения, эти элементы приходится заимствовать из запасов самого организма. В результате этого, при потреблении рафинированных углеводов, возрастает потребность организма в витаминах и минеральных веществах. Особенно необходим витамин В.

Следование приводимым ниже диетическим советам, поможет вам и членами вашей семьи противодействовать вредному воздействию тех рафинированных углеводов, которые вам в изобилии предлагают супермаркеты, реклама и ресторанные меню:

- \* Сократите потребление сахара.
- \* Для придания вкуса пудингам и десертам, используйте несладкое яблочное пюре. Избегайте шоколадных яиц на Пасху, пользуйтесь только натуральными. В канун дня всех святых угощайте домашней выпечкой из цельного зерна, орехами и фруктами.
- \* Верхнюю часть выпечки не посыпайте сахарной пудрой и не покрывайте глазурью, а украшайте фруктами, орехами или кокосами.
- \* Устраивайте себе легкую закуску из свежих фруктов, овощей или домашних конфет, сделанных из орехового масла, порошкового молока, кароба(carob) и изюма.

• Изготов  
товых с  
• В домаш  
подсолн  
• Ешьте  
семена  
все это  
ши, соде  
гранолу.  
• Намазыва  
низирован  
и семян  
рог, пасту  
• Чтобы изб  
мяту, а по  
• Вместо сах  
пользуйте  
• Вместо сод  
лую соль,  
сидр и сме  
ба, фрукты  
разнообраз  
ральную во  
денный тра  
• Смешанные  
калорий,  
клюквенны  
всего пить  
• Некоторые м  
ирированные  
держат рафин  
дует. Все эти  
пользуя разл  
Однажды вы  
избавитесь от т  
альное питани  
уровень.



- \* Изготавливайте в домашних условиях мороженое из фруктовых соков или йогурт.
- \* В домашние сладости добавляйте орехи, изюм и семечки подсолнуха.
- \* Ешьте горячие каши из смешанных круп, добавляя в них семена кунжута, кусочки банана и пивные дрожжи; и все это вместо того, чтобы потреблять магазинные каши, содержащие сахар. Сделайте в домашних условиях гранолу.
- \* Намазывайте на хлеб не джем, а старомодное, негидрогенизированное арахисовое масло, масло из орехов кешью и семян кунжута, миндальное масло, прессованный творог, пасту из фасоли (размятые фасоль с приправами).
- \* Чтобы избавиться от скверного запаха изо рта, ешьте не мяту, а петрушку.
- \* Вместо сахара, чтобы подслащивать выпечки и каши, используйте пророщенные зерна.
- \* Вместо содовой воды и напитков, содержащих углекислую соль, пейте свежий апельсиновый сок, яблочный сидр и смешанные напитки, сделанные из молока, кароба, фруктов и черной патоки (мелассы). Используйте разнообразные свежие фрукты, лимонный сок и минеральную воду. Прекрасным напитком является и охлажденный травяной чай.
- \* Смешанные напитки обычно содержат больше сахара и калорий, чем несмешанные. Томатный, ананасовый, клюквенный, виноградный и апельсиновый соки лучше всего пить отдельно.
- \* Некоторые магазинные майонезы, детское питание, консервированные супы, полуфабрикаты, фруктовые йогурты содержат рафинированный сахар, поэтому покупать их не следует. Все эти продукты вы можете приготовить и сами, используя различные специи и соответствующие экстракты.

Однажды вы откажетесь от рафинированных углеводов, избавитесь от тяги к сладкому, и ваше улучшенное сексуальное питание поднимет вашу половую жизнь на новый уровень.



### Глава 3

#### Питание либидо

Мне тридцать четыре года, однажды я уже был женат и развелся. Пару лет назад я встретил одну женщину с которой почувствовал полную сексуальную совместимость. Каждый из нас очень любит оральный секс. Но после восьми месяцев, проведенных вместе, я внезапно утратил всякие сексуальные позывы. По каким-то непонятным причинам я больше не хочу секса — причем ни с одной из женщин. Моя подруга со мной рассталась, а в ее лице я потерял и отличного собутыльника. Каждый вечер, перед тем как доводить друг друга до оргазма с помощью языка и рта, мы выпивали литр джина.

Впрочем, то, что я стал меньше пить, пошло мне на пользу, поскольку после развода я поддавал весьма основательно. Мое пьянство привело к тому, что у меня начался цирроз печени и диабет, возникли заболевания поджелудочной железы и селезенки. Теперь я вынужден ежедневно колоть себе инсулин.

Я полагаю, что если мастурбация началась в возрасте десяти лет, то является причиной раннего истощения запасов семени. Но я действительно лишился всех своих запасов? Я много мастурбировал даже тогда, когда был женат. Кажется, что сегодня во мне уже ничего не осталось. Это и является причиной того, почему я больше не хочу секса?

Пожалуйста, проанализируйте мою ситуацию и дайте мне знать — правильно ли я разобрался в причинах отсутствия у себя сексуальных желаний? Есть ли смысл принимать какие-нибудь пилюли? Я был бы вам очень благодарен, если бы вы смогли мне помочь почувствовать себя лучше.

Уилбур П.

Боуллинг Грин, Кентукки



Мне сорок три года. Примерно четыре года назад мне удалили матку и яичники. Сейчас я живу только на валиуме и элавиле(транквилизаторы), поскольку испытываю крайнюю степень депрессии и нервозности, которые начались сразу после операции. Кроме того, у меня было два нервных расстройства, после которых я, видимо, уже никогда не оправлюсь. Но, в настоящее время, самой большой проблемой для меня является то, что я не испытываю желания заниматься любовью.

Мой муж, которому сорок семь лет, как ни пытается, не может меня возбудить. Я абсолютно ничего не чувствую. У меня полностью отсутствуют все сексуальные эмоции, и это заставляет меня думать, что дело заключено именно во мне, а не в муже.

После того, как муж использует мое тело для собственного удовлетворения, я начинаю плакать. Я чувствую себя холодной, опустошенной, утратившей женское начало. Едва только муж начинает намекать, что хотел бы заняться сексом, как я становлюсь ужасно нервной и раздражительной.

Я даже пыталась возбудиться самостоятельно с помощью вибратора, когда почувствовала, что муж начинает смотреть на сторону. Однако, в результате двухчасовой мастурбации, я довела себя до состояния такой, болезненно-обостренной чувствительности, что когда муж вставил свой пенис, он показался мне стальным.

В том состоянии, в каком я сейчас нахожусь, самым желанным для меня является лишь то, чтобы Лерой никогда больше не упоминал о сексе. Я не могу вытерпеть того, что он постоянно ссорится и ругает меня за отсутствие сексуальной отзывчивости. Я не хочу все время плакать, нервничать и позволять мужчине пользоваться своим телом, в то время как сама испытываю только жжение внизу живота. Мне нужна помощь! Существуют ли какие-нибудь продукты, которые могут стимулировать мою сексуальность?

Миссис Лерой Р.  
Паркерсбург, Западная Вирджиния



Сотни факторов прямо или косвенно влияют на человеческую способность иметь сексуальные реакции, а также на степень испытываемых сексуальных чувств, жизненной энергии и выносливости. Возможно, что из всех этих факторов сами влиятельными и поддающимися контролю являются диета и образ жизни. То, что мы едим самым непосредственным образом связаны с тем насколько нам хочется заняться сексом, ответив на заигрывания своего партнера. Питание влияет на сексуальные способности в гораздо большей степени, чем воспитание, образование или окружающая среда.

Если вы имеете ясный ум и здоровое тело, то способны наслаждаться замечательной половой жизнью. Сексуальная возбудимость и выносливость являются прямым отражением общего состояния здоровья. Подумайте об этом! И наоборот, когда вы чувствуете себя не слишком хорошо, то, вероятно, думаете о любовном свидании едва ли не в последнюю очередь. Все это истинно для миллионов американцев, чья диета бедна питательными веществами, поскольку они слишком мало знают о том, чем следует наполнять свои желудки. Многие индивиды обладают такими организмами, которые хотя и не являются чрезмерно «ослабленными», но зачастую обладают столь минимальной способностью к восстановлению, что сексуальная активность, требующая больших затрат энергии, заставляет их страдать. И причиной тому — неправильное питание.

В течение тысячелетий, человеческий организм медленно и постепенно развивается, стараясь адаптироваться к окружающей среде, которая тоже не остается неизменной. Однако, за последнее столетие стиль жизни и диета индустриальных западных стран подверглись столь радикальным переменам, что человеческий организм оказался просто не в состоянии измениться так же быстро и за столь же короткое время. Таким образом, мы с вами живем в неестественной окружающей среде, высасывающей из нас силы и истощающей нашу выносливость с помощью постоянных стрессов.

Термин «гомеостаз», о котором упоминалось в первой главе, описывает состояние, при котором все гормоны,

факторы и  
но гармонич  
наибольшим  
сексуальной  
агируете на  
ворить и себе

В некото  
ствуют на ва  
остаза, вы мо  
ние. Все, что  
существует бес  
способны во  
организма. К  
беспокойство,  
рургия, скверн  
холод, токсичн  
сти организм и  
вашу половую

Если вы не  
преодолеть его  
роятно, вскоре  
любовью. В кр  
судьбу авторов  
ле этой главы.

Среди больш  
стояние минима  
му, что каждый  
импотентом. Вн  
нет, но этот хро  
не в состоянии в  
и очень больных  
рующих» америка  
половина «норма  
точно регулярно  
ми проблемами.  
Существуют та  
но неспособны к



флюиды и ферменты организма функционируют абсолютно гармонично. Именно в этом состоянии вы обладаете наибольшими запасами энергии и способны к наитучшей сексуальной активности. Вы с естественной легкостью реагируете на сексуальные раздражители, способны удовлетворить и себя и своего партнера.

В некоторых стрессовых ситуациях, которые воздействуют на ваш организм, выводя его из состояния гомеостаза, вы можете испытывать физиологическое недомогание. Все, что вызывает стресс, называется стрессором. Существует бесконечное количество стрессоров, которые способны воздействовать на функционирование вашего организма. К их числу относятся загрязненный воздух, беспокойство, лихеры, наркотики, болезни, травмы, хирургия, скверные продукты, тучность, чрезмерные жар или холод, токсичные пищевые добавки. Все они могут вывести организм из состояния гомеостаза и воздействовать на вашу половую жизнь.

Если вы не попытаетесь избавиться от стрессора или преодолеть его с помощью оптимального питания, то, вероятно, вскоре почувствуете утрату интереса к занятиям любовью. В крайнем случае вы даже можете разделить судьбу авторов тех двух писем, которые приводятся в начале этой главы.

Среди большинства людей абсолютно преобладает состояние минимального здоровья, так что же удивляться тому, что каждый десятый взрослый американец является импотентом. Вне зависимости от того, хочет он этого или нет, но этот хронически ослабленный американец просто не в состоянии возбудиться. И даже без учета очень старых и очень больных, количество «сексуально не функционирующих» американцев угрожающе велико. Кроме того, еще половина «нормально функционирующих» мужчин, достаточно регулярно сталкиваются с различными сексуальными проблемами.

Существуют также тысячи женщин, которые совершенно неспособны к сексуальной отзывчивости. Они быстро



утомляются, почти не испытывают удовольствия от секса, а весьма часто имеют и болезненные ощущения.

В обществе, где мужчины и женщины гордятся своей сексуальностью и постоянно ищут сексуального удовлетворения, исчезают и широко распространенные проблемы эмоционального безразличия между партнерами. Кстати, эту проблему можно смягчить за счет нескольких простых, но фундаментальных перемен в образе питания. Многие из трудностей интимной сферы вызываются употреблением тех продуктов, которые скорее вредны, чем полезны для физического и умственного здоровья человека.

В этой главе я укажу какие продукты содержат питательные компоненты, необходимые для сказочной половой жизни. В диетах граждан западных индустриальных обществ зачастую отсутствуют именно те продукты, которые способны стимулировать сексуальные чувства. Могут ли определенные продукты значительно усиливать половое желание? Могут ли они пробудить такое желание, если до этого оно отсутствовало? В определенном отношении, да!

Однако, в этом месте я вынужден предостеречь вас от приема слишком большого количества питательных добавок, особенно таких, как минеральные вещества. Прежде чем принимать такие добавки, сделайте минеральный анализ волос, чтобы определить каких минеральных веществ вашему организму не хватает, а какие имеются в избытке. (Подробнее об этом анализе рассказано в конце двенадцатой главы.) Определив свою потребность в минеральных веществах, вы сможете узнать и ежедневные дозы их приема; причем эти дозы ограничены рамками, рекомендованными специалистами в области ортомолекулярной медицины. Об этом вы также сможете прочесть в данной книге.

### ФОСФОР ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЕКСУАЛЬНЫМ

Существуют разнообразные продукты, которые могут увеличить вашу сексуальную выносливость и отзывчивость. И на вершине списка этих продуктов находятся те из них,



которые содержат фосфор — существенно необходимый метаболит. Фосфор является одним из наиболее распространенных минеральных веществ, содержащихся в человеческом организме; и он первый минерал, который был признан непосредственно влияющим на либидо(сексуальное желание).

Фосфор функционирует в соединении с кальцием, причем определенное соотношение обоих элементов является составной частью общего метаболизма. Кроме того, что он вступает в соединение с кальцием и магнием, составляя основу скелета; фосфор участвует в большинстве метаболических реакций, включая такие, как образование нуклеопротеинов, которые отвечают за деление клеток и воспроизводство.

Большинство наиболее популярных европейских терапевтических средств для стимуляции гениталий, содержат в себе фосфор. Он применяется и в китайской эротической кухне — например, во время приготовления праздничного супа «птичье гнездо». Этот суп является одним из наиболее известных возбуждающих средств. Для его приготовления используется гнездо морской ласточки (саланганы). Оно построено из съедобных морских водорослей, соединенных вместе с помощью рыбьей икры, которая чрезвычайно богата фосфором. Уверяют, что этот суп замечательно влияет на увеличение либидо, а также на способность достигать и сохранять эрекцию.

Кроме того, фосфор может содержаться и в кэрри, чатнейс(chutneys) и горячих соусах — все эти продукты используются для раздражения половых органов. Благодаря этому раздражению происходит возбуждение, которое, в свою очередь, ведет к сексуальной стимуляции.

Подземные грибы, известные под названием трюфелей, тоже содержат фосфор. На рынках обычно продают два вида трюфелей — *tuber aestivum* и *tuber melanosporum*, причем последние часто используются для приготовления паштетов. Ансельм Брилла-Саварин, известный французский юрист, писатель и гастроном, написавший «Гастрономию как прекрасное искусство» и «Физиологию вку-



са»(обе книги дают прекрасный анализ искусства еды и питья, перебиваемый обширными комментариями и анекдотами), описывает трюфеля следующим образом: «Они не только изысканы на вкус, но и пробуждают половую мощь...Они являются замечательным средством пробуждения половых желаний...Трюфеля делают женщин более любезными, а мужчин более влюбчивыми.»

Диета, которая включает яйца и морепродукты, сильно способствует улучшению функционирования половой системы, поскольку эти продукты также содержат и особенно много йода. Доктор Арнольд Лоран в своей книге «Здоровье и долголетие благодаря рациональной диете» так описывает специальную диету, способствующую увеличению половой активности:

«Начиная с самых древних времен, потребление рыбы связывалось со свойством увеличивать половую активность. Именно по этой причине древние египтяне запрещали потребление рыбы жрецам. И в этом была какая-то доля истины, поскольку данная идея сумела дожить до настоящего времени...

Другие пункты диеты, особенно икра и яйца, также считаются оказывающими стимулирующее влияние на половую активность...и такими их считает даже медицина — которая, без сомнений, частенько приносила пользу подобными утверждениями и которые не следует оставлять без внимания...

Для меня кажется вполне ясным тот факт, что обильная диета, содержащая, в частности, много протеина, должна оказывать возбуждающее влияние на половые функции."

В качестве превосходного источника фосфора доктор Лоран называет омаров, крабов и трюфеля. При этом он добавляет: «Продукты, содержащие железо и фосфор, оказывают, по-видимому, самое заметное влияние на сексуальную активность.»

Фосфор вступает в соединения с азотом, жирными кислотами и глицерином, образуя при этом фосфолипид — вещество, представленное в каждой клетке тела. Самым



широко распространенным фосфолипидом является лецитин, который способствует секреции различных гормонов, в том числе и половых. Кроме того, лецитин производит и много другой работы — помогает проникновению различных веществ сквозь клеточную мембрану, укрепляет нервы и способствует умственной активности, транспортирует жиры и жирные кислоты, предотвращает накопление в крови слишком большого количества кислот и щелочей.

Раймонд Бернар в своей книге «Секрет омоложения» говорит, что некоторые европейские врачи используют лецитин для лечения сексуальной слабости, пониженной активности желез и нервных расстройств. Он отмечает, что мужское семя очень нуждается в лецитине, поэтому если в организме человека ощущается недостаток этой субстанции, то его мужские способности резко понижаются.

Доктор Якоб Ринс, специалист в области физической химии, является одним из тех специалистов, которые рекомендуют добавлять в свою диету лецитин, съедая так называемый «лецитиновый завтрак» — специально подобранный набор пищевых добавок. Вы можете покупать рекомендованные им добавки по отдельности, в магазинах здоровой пищи, и смешивать их у себя на кухне, или пользоваться уже готовыми наборами.

Семечки подсолнуха являются основным ингредиентом этого набора, поскольку поставляют организму необходимые ему калий и цинк. Кстати, кроме цинка доктор Ринс советует добавлять в пищу кальций и магний. Принимайте эти минеральные вещества ежедневно в виде одной капсулы или таблетки, содержащей все три минерала; или в виде трех разных таблеток из расчета 1000 миллиграмм кальция, 500 миллиграмм магния и 60 миллиграмм цинка. Доктор Ринс также советует принимать витамин B6, поскольку лецитин может производиться организмом только в присутствии витаминов B, особенно B6.

Лецитин содержится в печени, яичном желтке и сырых овощах. Кроме того, он продается в магазинах здоровой пищи в виде таблеток, гранул, раствора или порошка. Если ваша диета не содержит достаточное количество фосфора,



чтобы наш организм мог вырабатывать лецитин самостоятельно, принимайте по две столовые ложки гранулированного лецитина ежедневно. Впрочем, большинство людей получают достаточное количество фосфора благодаря потребляемой ими пище.

### Продукты, содержащие много фосфора

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых содержанием фосфора. Возле каждого наименования проставлено количество фосфора в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, пивные дрожжи содержат 1753 миллиграмма фосфора в ста граммах съедобной порции.

1753	Пивные дрожжи	221	Небеленый рис
1276	Отруби пшеницы	205	Яйца
1144	Тыквенные семечки	202	Чеснок
1144	Семечки кабачка	175	Крабы
1118	Пророщенная пшеница	152	Прессованный творог
837	Семечки подсолнуха	150	Говядина
693	Бразильские орехи	150	Баранина
592	Лущеные семена кунжута	116	Грибы
554	Сушеные соевые бобы	116	Свежий зеленый горох
504	Миндаль		
478	Сыр «чеддер»	111	Сладкая кукуруза
457	Сушеные пятнистые бобы	101	Изюм
409	Арахис	93	Цельное коровье молоко
400	Пшеница		
380	Грецкие орехи	88	Круглые артишоки
376	Зерна ржи	87	Йогурт
373	Орехи кешу	80	Брюссельская капуста
352	Говяжья печень	79	Сушеный чернослив
338	Гребешок	78	Брокколи
311	Просо	77	Сушеные фиги
290	Зерна ячменя	69	Ямс (батат)
289	Орехи pekan	67	Побеги соевых бобов
267	Темно-красная водоросль		
240	Бурая водоросль	63	Финики
239	Цыплята		



63	Петрушка	29	Летние кабачки
62	Аспарагус	28	Сельдерей
59	Побеги бамбука	27	Огурцы
56	Цветная капуста	27	Помидоры
53	Картофель с кожурой	26	Бананы
51	Окра	26	Хурма
51	Шпинат	26	Баклажаны
44	Тыква	26	Салат-латук
44	Зеленая фасоль	24	Нектарины
42	Авокадо	22	Малина
40	Зелень свеклы	20	Виноград
38	Зимние кабачки	20	Апельсины
36	Морковь	17	Оливки
36	Лук	16	Мускусная дыня
35	Красная капуста	10	Яблоки
33	Свекла	8	Ананасы
31	Редиска		

## ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН, СОДЕРЖАЩИЕ КАЛЬЦИЙ И МАГНИЙ

В предыдущем разделе я упоминал, что фосфор действует в соединениях с кальцием и магнием. В зрелые годы женщинам стоит особенно заботиться о поддержании кальцио-фосфорного баланса в своем организме, чтобы избежать неприятных симптомов менопаузы. В период менопаузы происходит существенная перестройка желез, что знаменует окончание менструального цикла и способности к оплодотворению. Он проходит более легко, если принимать магний.

Специфическое фосфорно-кальцио-магниевое соотношение необходимо для того, чтобы организм функционировал нормально. При идеальной пропорции кальция должно быть в два с половиной раза больше, чем фосфора; и в два раза больше, чем магния. Таким образом, на каждую тысячу миллиграмм кальция должно приходиться 500 миллиграмм магния и 400 миллиграмм фосфора. Но, чем принимать эти вещества в таблетках, лучше получать их из пищи.



## Продукты, содержащие много кальция

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых содержанием кальция. Возле каждого наименования проставлено количество кальция в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, бурая водоросль содержит 1093 миллиграмма кальция в каждой 100 граммах съедобной порции.

1093	Бурая водоросль	73	Орехи pekan
925	Швейцарский сыр	72	Пророщенная пшеница
750	Сыр «чеддер»	69	Арахис
352	Мука кароба	67	Сушеные абрикосы
296	Темно-красная водоросль	66	Брюква
246	Зелень репы	62	Изюм
245	Барбадосская меласса	60	Черная смородина
234	Миндаль	59	Финики
210	Пивные дрожжи	56	Зеленая ломкая фасоль
203	Петрушка	51	Круглые артишоки
200	Лепешка из кукурузы	51	Сушеные фиги
187	Зеленый одуванчик	51	Семечки тыквы
186	Бразильские орехи	51	Семечки кабачка
151	Водяной салат	50	Сушеная,
129	Козье молоко		приготовленная фасоль
128	Тофу	48	Побеги соевых бобов
126	Сушеные фиги	46	Пшеница твердых,
121	Пахта		зимних сортов
120	Семечки подсолнуха	41	Апельсины
120	Йогурт	39	Сельдерей с
119	Зелень свеклы		добавлением лайма
119	Отруби пшеницы	38	Зерна ржи
118	Цельное коровье	38	Орехи кешью
	молоко	37	Морковь
114	Сырая гречиха	34	Ячмень
110	Лущенные семена кунжута	32	Небеленый рис
106	Зрелые оливки	29	Чеснок
103	Брокколи	28	Летние кабачки
99	Грецкие орехи	27	Лук
94	Прессованный творог	26	Лимоны
93	Шпинат	26	Свежий зеленый горох
73	Приготовленные соевые бобы		



25	Приготовленная чечевица	14	Мускусная дыня
25	Цветная капуста	13	Помидоры
22	Аспарагус	12	Цыплята
22	Зимние кабачки	11	Апельсиновый сок
22	Сладкие вишни	10	Говядина
21	Просо	10	Авокадо
17	Ананасы	8	Бананы
16	Свекла	7	Яблоки
16	Виноград	3	Сладкая кукуруза
14	Иерусалимские артишоки		

### Продукты, богатые содержанием магния

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых содержанием магния. Возле каждого наименования проставлено количество магния в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, бурая водоросль содержит 760 миллиграмм магния в каждых 100 граммах съедобной порции.

760	Бурая водоросль	115	Зерна ржи
490	Пшеничные отруби (приготовленная)	111	Тофу
336	Пророщенная пшеница	106	Зелень свеклы
270	Миндаль	90	Сушеные кокосы
267	Орехи кешу	88	Соевые бобы (приготовленные)
258	Дешевая меласса	88	Шпинат
231	Пивные дрожжи	88	Небеленый рис
229	Гречиха	71	Сушеные фиги
225	Бразильские орехи	62	Сушеные абрикосы
220	Темно-красная водоросль	58	Финики
184	Фундук	51	Креветки
175	Арахис	48	Сладкая кукуруза
162	Просо	45	Авокадо молоко
160	Зерно пшеницы	45	Сыр «чеддер»
142	Орехи pekan	41	Петрушка
131	Грецкие орехи	40	Сушеный чернослив



38 Семечки подсолнуха  
37 Обыкновенная фасоль  
37 Ячмень  
36 Зелень одуванчика  
36 Чеснок  
35 Изюм  
35 Свежий зеленый горох  
34 Картофель с кожурой  
34 Крабы  
33 Бананы  
31 Сладкий картофель  
30 Ежевика  
25 Свекла  
24 Брокколи  
24 Цветная капуста  
23 Морковь  
22 Сельдерей

21 Говядина  
20 Аспарегус  
19 Цыплята  
18 Зеленый сладкий перец  
17 Зимние кабачки  
16 Muskusная дыня  
16 Баклажаны  
14 Помидоры  
13 Капуста  
13 Виноград  
13 Цельное коровье  
13 Ананасы  
13 Грибы  
12 Лук  
11 Апельсины  
9 Сливы  
8 Яблоки

## МОГУЩЕСТВО ЦИНКА

Цинк необходим для синтеза дигидрокситестостерона (ДГТ) — активного фермента мужского гормона тестостерона. Организм двадцатилетнего мужчины среднего веса, обычно содержит 2,2 грамма цинка, причем основная часть сосредоточена в яичниках. Если цинка будет недостаточно, то молодой человек не будет испытывать сексуальных позывов, не сможет удерживать эрекцию и вырабатывать семя. Нормальное количество цинка необходимо организму для поддержания своей сексуальности. Однако, заметьте себе, что убеждение в том, что частые занятия мастурбацией в юности могут явиться причиной истощения запасов мужского семени в более поздние годы, является ошибочным. Мужской организм продолжает вырабатывать семя, даже в виде обычных, не содержащих сперматозоиды, секретов простаты и других желез, на протяжении всей своей жизни.

С годами организм отчасти утрачивает способность усваивать цинк, содержащийся в пище. Кроме того, такие



стрессоры, как курение, алкоголь, кофе, различные инфекции и медикаменты, уменьшают запасы цинка, которые были накоплены в организме за предыдущее время. Испытывая нехватку цинка организм не может производить ДГТ, в результате чего понижается уровень тестостерона — и иногда до такой степени, что исчезает всякая способность к половому возбуждению.

Согласно доктору Карлу Пфайферу, бывшему медицинскому директору Биомозгового центра в Принстоне, штат Нью-Джерси, «цинковая недостаточность» может доставлять мужчинам серьезные проблемы, включая импотенцию, значительное сокращение количества спермы и простатит (воспаление предстательной железы) — очень распространенной болезни среди пожилых людей. Если его вовремя не выявить, то простатит может привести к раку простаты. Если же цинка не хватает мальчику, еще не достигшему возраста половой зрелости, то результатом этого может оказаться недостаточное развитие пениса и яичников.

Медики обнаружили, что мужчины, подвергающиеся почечному диализу (отфильтровывающему из крови цинк и другие элементы), постоянно жалуются на импотенцию. Добавки, содержащие цинк, могут быстро исправить положение.

Цинк необходим и женщинам, чтобы способствовать выработке вагинальным каналом достаточного количества смазки — а именно это делает страстный половой акт не болезненным, но приятным.

Доктор Пфайфер обнаружил, что большое количество цинка содержится в шишковидной железе и в гиппокампусе, которые расположены в мозгу; а также в сетчатой оболочке глаз. Шишковидная железа имеет самое непосредственное отношение к либидо, в то время как гиппокампус контролирует эмоции. Это открытие позволило доктору Пфайферу предположить, что поддержание нормального уровня цинка необходимо для здоровой сексуальной активности как мужчин, так и женщин.

Типичная западная диета обеспечивает от 10 до 15 мил-



миллиграмм цинка в день. Однако, организм способен усвоить меньше трети от этого количества. Поэтому Национальный Исследовательский Совет рекомендовал каждому взрослому американцу принимать по 15 миллиграмм цинка ежедневно, в виде таблеток.

Если вы употребляете рафинированный белый сахар, рафинированные крупы, мороженые овощи, алкогольные напитки, или овощи, выращенные на бедной цинком почве (а такие почвы находятся на территории тридцати двух штатов), ваш организм тоже будет испытывать недостаток цинка. Он может поступать в организм вместе с высокобелковой пищей — такой, как мясо (бифштексы и бараньи отбивные), рыба (пикша, сардины и хамса), орехи; определенные виды овощей (лущеный горох, лимская фасоль, грибы, лук); пророщенной пшеницей и виноградным соком. Самым обильным источником являются устрицы — и, может быть, именно благодаря этому, их поедатели считаются могучими любовниками. Овес, рожь, пшеница, сырые яйца, горох, чечевица и печень также содержат много цинка. Доктор Пфайфер рекомендует дополнять свою ежедневную диету шестидестью миллиграммами глюконата цинка, разделив их на три дозы по двадцать миллиграмм и принимая после завтрака, ланча и обеда. Таблетки цинка продаются в большинстве аптек и магазинов здоровой пищи.

Помните о том, что если в вашей еде отсутствует достаточное количество цинка, вам следует изменить свою диету.

### Продукты, богатые содержанием цинка

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых содержанием цинка. Возле каждого наименования проставлено количество цинка в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, свежие устрицы содержат 148,7 миллиграмм цинка в каждых 100 граммах съедобной порции.

148,7  
6,8  
5,6  
5,3  
4,5  
4,2  
4,2  
3,9  
3,5  
3,2  
3,2  
3,2  
3,2  
3,1  
3,1  
3,1  
3,0  
2,9  
2,6  
2,5  
2,4  
1,9  
1,7  
1,7  
1,7

Черный п  
богаты со

ВИТ

Витами  
скольк  
Антиокс  
субстан  
Во время  
исполн  
крови. Вит



148,7	Свежие устрицы	1,6	Свежий зеленый горох
6,8	Имбирный корень	1,5	Креветки
5,6	Бифштекс	1,2	Репка
5,3	Баранья отбивная	0,9	Петрушка
4,5	Орехи pekan	0,9	Картофель
4,2	Сухой, лущеный горох	0,6	Чеснок
4,2	Бразильские орехи	0,5	Морковь
3,9	Говяжья печень	0,5	Хлеб из цельных зерен
3,5	Яичный желток		пшеницы
3,2	Зерна пшеницы	0,5	Черная фасоль
3,2	Зерна ржи	0,4	Цельное и свежее молоко
3,2	Овес	0,4	Свиная отбивная
3,2	Арахис	0,4	Кукуруза
3,1	Лимская фасоль	0,3	Виноградный сок
3,1	Соевый лецитин	0,3	Оливковое масло
3,1	Миндаль	0,3	Цветная капуста
3,0	Грецкие орехи	0,2	Шпинат
2,9	Сардины	0,2	Капуста
2,6	Цыплята	0,2	Чечевица
2,5	Гречиха	0,2	Масло моллюски
2,4	Лесные орехи	0,2	Салат-латук
1,9	Съедобные морские водоросли	0,1	Огурцы
1,7	Хамса	0,1	Ямс(батат)
1,7	Тунец	0,1	Мандарины
1,7	Пикша	0,1	Волокнистая фасоль

Черный перец, паприка, горчица, чабрец, корица также богаты содержанием цинка.

## ВИТАМИН Е, НЕОБХОДИМЫЙ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ

Витамин Е иногда называют витамином «секса», поскольку он играет важную роль в качестве антиоксиданта. Антиоксиданты оберегают организм от различных вредных субстанций, которые содержат кислород.

Во время полового акта и клитор и пенис нуждаются в дополнительном количестве кислорода, получая его из крови. Витамин Е(альфа токоферол) помогает кровяным



тельцам транспортировать кислород быстро и эффективно, избегая при этом процесса окисления.

У женщин, вступивших в постменопаузальный период, витамин Е помогает организму компенсировать недостаточное количество эстрогена, причем делает это более легко и безопасно, чем соответствующая эстрогенная терапия. Витамин Е хорошо известен врачам, которые практикуют диетическую терапию, чтобы помочь женщинам иметь удовлетворительную половую жизнь в поздние годы жизни. Женщинам, у которых менопауза наступила преждевременно, в результате хирургической операции (гистеротомии или овариетомии), витамин Е очень эффективно помогает избавиться от серьезных проблем, связанных с резкой утратой эстрогена.

Как сообщает журнал Американской Медицинской Ассоциации, врачи, прописывают витамин Е женщинам, которые страдают от последствий операций по удалению матки и яичников в результате раковых заболеваний. Эти последствия описываются женщинами как «жгучие вспышки». После ежедневного приема небольших доз альфа токоферола (75 международных единиц (МЕ)), в качестве дополнения к общему лечению, женщины сообщали о полном исчезновении беспокоящих ощущений. Эти «жгучие вспышки» полностью исчезали!

Полное отсутствие витамина Е в мужской диете может привести к необратимой дегенерации эпителиальных или зародышевых клеток яичников. Отсутствие этого витамина в диете беременной женщины может повлечь смерть зародыша, в результате выкидыша или внешней абсорбции. Недостаток витамина Е не может вызывать дегенерации яичников или предоотвращать беременность. Однако, эксперименты на крысах показали, что когда в рационе крыс, полностью обеспечивавшем их потребности в белках, микроэлементах и всех остальных витаминах, отсутствовал витамин Е, то первое поколение крыс становилось частично стерильным, второе — полностью.

Витамин Е оказывает особое влияние на передние доли гипофиза, который контролирует работу половых органов.



Чрезмерная активность этой железы у мужчин, вызванная недостатком витамина Е, приводит к необычно большим размерам гениталий.

В соединении с тироидом, витамин Е оказывает определенное влияние на сексуальные потребности. Базофильные клетки передних долей гипофиза контролируют гонадотропные половые гормоны. У мужчин эти гормоны катализируют образование семени и тестостерона; у женщин — они контролируют овуляцию и стимулируют образование прогестерона, который способствует имплантации яйца.

Токоферол играет важную роль в облегчении протекания вагинита (воспаление вагины), и в предотвращении простатита.

Как вы сможете определить то, что ваш организм содержит достаточное количество витамина Е, необходимого для оптимальной половой жизни? Это несложно. Вам нужно сдать анализ крови на токоферолы — альфа, бета, дельта, эпсилон, эта, гамма и зета. У нормального взрослого в крови содержится 0,5 миллиграмма токоферола на каждые 100 миллилитров кровяной плазмы. Если анализы показали меньшее содержание токоферола, то вашу сексуальность предстоит поднимать на нормальный уровень. Ваша способность реагировать на сексуальные стимулы, вероятно, окажется пониженной. А это уже может проявлять себя в апатичном отношении к сексу.

Витамин Е содержится в большинстве продуктов, сделанных из нерафинированной муки, например, таких как хлеб из цельных зерен пшеницы, отрубях, свежих кашах, орехах, соевых бобах и пророщенной пшенице. Большинство специалистов в области холистической медицины прописывают добавки, содержащие витамин Е. Стандартная рекомендация — 600 МЕ натуральной смеси токоферолов (предпочтительнее, чем синтетический d-альфа токоферол) в день, в капсулах или таблетках, разделенных на две или три дозы. Увеличьте дозу на 200-400 МЕ, если почувствовали уменьшение сексуальных желаний.



## Продукты, богатые витамином Е

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых витамином Е. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в международных единицах (МЕ), содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, масло из пророщенной пшеницы содержит 216,00 МЕ витамина Е в каждой 100 граммах съедобной порции.

216,00	Масло из пророщенной пшеницы	3,00	Пшеничные отруби
90,00	Семечки подсолнуха	2,90	Аспарагус
88,00	Подсолнечное масло	2,50	Лосось
48,00	Миндаль	2,50	Небеленый рис
45,00	Кунжутное масло	2,30	Зерна ржи
34,00	Арахисовое масло	2,20	Ржаной хлеб
29,00	Кукурузное масло	1,90	Орехи пекан
22,00	Пророщенная пшеница	1,90	Ржаные крекеры
18,00	Арахис	1,40	Хлеб из цельных зерен пшеницы
18,00	Оливковое масло	1,00	Морковь
14,00	Масло из соевых бобов	0,99	Сухой лущеный горох
13,00	Жареный арахис	0,92	Грецкие орехи
11,00	Арахисовое бутербродное масло	0,88	Бананы
3,60	Масло	0,83	Яйца
3,20	Шпинат	0,72	Помидоры
3,00	Овсянка	0,29	Баранина

## ВИТАМИН С В ПРОЦЕССЕ ДЕТОРОЖДЕНИЯ

Противозачаточные таблетки истощают в организме запасы витамина С (аскорбиновой кислоты).

Medical Times сообщает, что девятнадцати женщинам, которые уже были «привычны к абортам» и шести женщинам, чье угрожающее состояние требовало аборта, давали аскорбиновую кислоту, чтобы решить их проблемы. Из



этих двадцатипяти женщин, находившихся в клинической стадии, у восемнадцати прошли нормальные, здоровые роды и появились на свет полноценные младенцы; у двоих было несколько необычное кровотечение; а еще двое раньше срока разрешились от бремени мертворожденными младенцами. Три оставшиеся женщины предпочли сделать аборт. Каждая из этих женщин три раза в день получала по 300 миллиграмм витамина С плюс 100 миллиграмм цитрусового биофлавоноидного комплекса — и так на протяжении восьми месяцев. Учитывая их истории болезни, без этих ежедневных добавок, по всей видимости, каждой из этих женщин предстоял аборт.

Витамин С помогает женщинам во время беременности и родов чувствовать себя более комфортно. Беременные женщины, принимавшие большие дозы, имели очень незначительные судороги ног, повышенную эластичность кожи, меньшее напряжение, более быстрые и менее тяжелые роды, и меньшую склонность к кровотечениям. Однако, я бы не рекомендовал беременным женщинам произвольное употребление различных добавок, включая и витамин С. Это следует делать лишь по предписанию врача! Чрезмерные дозы питательных добавок могут привести к тому, что они станут наркотиками. Женщина, которая готовится стать матерью, ради безопасности своего плода не должна принимать лекарства и избегать слишком большого количества питательных добавок. Ребенок, рожденной матерью, увлекавшейся чрезмерными дозами витамина С, может вскоре после рождения обнаружить признаки цинги, что придется лечить ежедневными дозами того же витамина.

Вероятно, что большинству людей, не так интересно влияние витамина С на протекание беременности, как на сексуальное удовольствие. Мужчины и женщины, принимавшие большие дозы этого витамина, сообщали о том, что начинали испытывать повышенное желание половой близости, могли наслаждаться ею гораздо чаще и иметь более интенсивные оргазмы.

Одна из важнейших ролей витамина С состоит в том, что он способствует образованию коллагена — желатино-



вой субстанции, находящейся в соединительной ткани, хрящах и костях. Этот витамин помогает и более быстрому заживлению ран. Ввиду того, что с годами постепенно возрастает потребность в коллагеновой регенерации, вместе с ней возрастает и потребность в витамине С.

В качестве одной из составных частей старения, повышенная потребность в витамине С возникает благодаря половым железам. Если в принимаемой пище его недостаточно, то половые железы начинают извлекать его из других тканей, тем самым понижая их способность к сопротивлению болезням. А если же и эти ткани тоже не содержат про запас достаточного количества витамина С, то половые железы сводят свою деятельность к минимуму, а то и вовсе прекращают функционировать. Соответственно, и либидо уменьшается или полностью исчезает.

В течение многих лет врачи использовали витамин С для лечения, в ряду других заболеваний, и сексуальных недомоганий; прописывая его прием внутривенно или орально, в количестве от 20 до 40 грамм ежедневно. Эта доза почти в шестьсот раз превышает Рекомендованный Ежедневный Прием в 45 миллиграмм.

Чтобы определить свою потребность в витамине С, вы можете в домашних условиях провести анализ собственной мочи на предмет содержания этого витамина. Купите водный раствор нитрата серебра — он недорог и продается в любой аптеке. Затем соберите свою мочу. Влейте в чашку десять капель водного раствора нитрата серебра, добавьте туда десять капель вашей мочи и две минуты подождите. Раствор должен стать белым, затем серым, затем стать цвета древесного угля. Чем темнее он станет, тем больше витамина С содержится в вашей моче. Следовательно, вы более, чем достаточно снабжаете им свой организм, и вам нет необходимости принимать аскорбиновую кислоту или изменять свою диету. Если же получившийся раствор окажется весьма бледным, то вам следует увеличить прием данного витамина.

Другой эффективный тест на наличие витамина С — тест с помощью языка. Он не требует ни мочи, ни крови, зато является быстрым, точным и безболезненным спосо-



бом определить количество витамина С, содержащееся в вашем организме. Раствор, с помощью которого производится этот тест — голубую краску — можно приобрести в Advanced Medical Nutrition, Inc. (2247 National Avenue, P.O. Box 5012, Hayward, California 94540; telephone 800-437-8888 или 510-783-6969).

Чтобы произвести этот тест, прополощите свой рот водой из-под крана. Сядьте в хорошо освещенном месте и высуньте язык. Пусть кто-нибудь из друзей или родственников осторожно возьмет вас за язык одной марлевой подушечкой и вытрет другой. Пусть ваш друг мазнет по вашим языковым сосочкам так, чтобы они поднялись, после чего пусть поместит на язык — слева или справа от середины — одну каплю краски. Наконец, как только капля коснется вашего языка, пусть приятель засечет время по секундомеру. Вам надо узнать, как скоро голубой цвет краски полностью исчезнет.

Если голубой цвет исчез в течение двадцати секунд, то ваш организм содержит нормальное количество витамина С. Если же это произойдет через более длительное время, то вам необходимы добавки, содержащие данный витамин.

Если вы не едите достаточного количества цитрусовых или зрелых листовых овощей, то скорее всего потребляете меньшее количество аскорбиновой кислоты, чем то, которое вам необходимо. Согласно членам Академии Ортомолекулярной Психиатрии, вам необходимо принимать витамин С в виде таблеток, порошка, или капсул, ежедневно и не менее 1000 миллиграмм, чтобы поддерживать работоспособность всех систем своего организма в нормальном состоянии. Можно получать ежедневно не менее 200 миллиграмм аскорбиновой кислоты только за счет хорошо сбалансированной диеты.

### Продукты, богатые витамином С

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых витамином С. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в миллиграммах, содержа-



щесся в 100 граммах данного продукта. Например, фрукт асерола(асегола) содержит 1300 миллиграмм витамина С в каждых 100 граммах съедобной порции.

1300	Фрукт асерола	36	Репа
360	Красный чилийский перец	36	Ягоды бузины
242	Гуайява	36	Телячья печень
204	Красный сладкий перец	35	Манго
186	Огородная капуста(кале)	33	Аспарагус
172	Петрушка	33	Мускусная дыня
139	Зелень репы	32	Зеленый лук
128	Сладкий зеленый перец	31	Мандарины
113	Брокколи	30	Новозеландский шпинат
102	Брюссельская капуста	30	Устрицы
97	Зелень горчицы	29	Молодая лимская фасоль
79	Водяной салат	29	«Черноглазый» горох
78	Цветная капуста	29	Соевые бобы
66	Хурма	27	Свежий зеленый горох
61	Красная капуста	26	Редис
59	Земляника	25	Малина
56	Папайя	25	Китайская капуста
51	Шпинат	25	Желтые летние кабачки
50	Апельсины	24	Логанова ягода
50	Апельсиновый сок	23	Медвяная роса дыни
47	Капуста	23	Помидоры
46	Лимонный сок	23	Свиная печень
38	Грейпфруты		
38	Грейпфрутовый сок		

### БИОФЛАВОНОИДЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВМЕСТЕ С ВИТАМИНОМ С

Тот же самый ученый, который получил Нобелевскую премию по медицине в 1937 году за открытие витамина С — а это был Альберт Шент-Георгий(Scnt-Gyorgyi) —

выделяет и из  
витамины, кот  
витамины С, я  
веществами. В  
вращения вык  
течения, тяжел  
проблем, связан  
пыляров.

Общее назв  
облегчают менст  
ашию, когда при  
вых добавок. Би  
лина, рутина, кве  
цитрусовых — гла  
ходится под кожей

### Продукты, б

Здесь приводи  
нондами. Однако,  
вида продуктов, по  
всюду различна.

Абрикосы  
Апельсины  
Ежевика  
Брокколи  
Черная смородина  
Петрушка  
Грейпфрут  
Капуста  
Лимоны

### ВИТАМИН А, НЕ

В то время как бол  
ограничивать



выделил и идентифицировал биофлавоноиды. Эти квази-витамины, которые часто содержатся в той же пище, что и витамин С, являются ярко выраженными питательными веществами. Врачи-диетологи используют их для предотвращения выкидышей, чрезмерного послеродового кровотечения, тяжелого менструального кровотечения и других проблем, связанных с хрупкостью или проницаемостью капилляров.

Общее название биофлавоноидов — витамин Р. Они облегчают менструальные спазмы и нерегулярную менструацию, когда принимаются отдельно, в виде пищи или пищевых добавок. Биофлавоноиды состоят из цитрина, гесперидина, рутина, кверцетина и эриодиктиола. Они содержатся в цитрусовых — главным образом в белой мякоти, которая находится под кожицей — и отсутствуют в соке.

### Продукты, богатые содержанием биофлавоноидов

Здесь приводится список продуктов, богатых биофлавоноидами. Однако, он не дает точного количества каждого вида продуктов, поскольку концентрация биофлавоноидов всюду различна.

Абрикосы  
Апельсины  
Ежевика  
Брокколи  
Черная смородина  
Петрушка  
Грейпфрут  
Капуста  
Лимоны

Сливы  
Папайя  
Мускусная дыня  
Сушеный чернослив  
Вишня  
Плоды розового шиповника  
Виноград  
Помидоры

### ВИТАМИН А, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ

В то время как большинство медицинских авторитетов советуют ограничивать потребление яиц тремя штуками в



неделю, поскольку они обладают высоким содержанием холестерина; доктор Уильям Д. Робинсон, бывший шеф отделения генито-уринальных болезней и дерматологии в нью-йоркском госпитале Бронкса, для повышения своей сексуальности рекомендует есть именно яйца. Его совет основан на том, что именно яйца содержат большое количество витамина А. Сам доктор рекомендует данный витамин тем из своих пациентов, кто страдает от импотенции или фригидности. Вот, что он пишет по этому поводу:

«Пациент должен есть много яиц, устриц, сырое и жареное мясо и рыбу. Я часто заставлял своих пациентов съедать от двух до шести сырых яиц в день — два-три прямо утром, перед завтраком, а остальные в течение дня. Лучше всего выпивать яйца прямо через отверстие в скорлупке. Сделайте дыру в верхней части яйца, посолите и высосите его. Кроме того, отличную репутацию имеет икра. Специи и приправы не только допустимы, но даже желательны.»

Тот способ, каким доктор Робинсон советует потреблять яйца не опасен для сердца или кровяных сосудов, поскольку сырые яйца содержат лецитин — противоядие от пищевого холестерина. Однако, при этом возникает проблема сальмонеллеза.

Витамин А способствует здоровью тканей яичников. Потребление пищи с высоким содержанием витамина А помогает предотвратить рак яичников. «Более того, витамин А и некоторые родственные ему субстанции могут действительно обратить вспять пре-канцерогенные изменения в клетках простаты», — заявляет доктор Майкл Лессер из Сан-Франциско, бывший президент Ортомолекулярного Медицинского Общества.

Витамин А способствует образованию в эякуляте большого количества спермы. Он также является необходимым ингредиентом для производства всех половых гормонов, как у мужчин, так и у женщин. По этой причине ежедневная доза масла из печени трески или таблетки бета-каротина считаются сексологами элементами необходимого питания для улучшения своих сексуальных функций.

Ветери  
животных»  
мине А, ст  
ких трубок  
тамина, жи  
потенцию.  
фект может  
различных  
Недостат  
мировых дис  
ковой недос  
том, что нед  
больше касае  
чем стран «тр  
мира» горазд  
содержащих б  
как жители з  
тов, которые  
в результате э  
А. Более того,  
тамин А. Секс  
витамина А яв  
леваниями.  
Витамин А  
творим в воде(х  
водить и витам  
печени, которая  
прежде чем р  
тельствует о  
Обычна  
комендуема  
питания, еж  
Витамин  
так и растит  
происхождения  
уже образ  
в то время  
же провитамин



Ветеринар Д.Л.Мэдсен сообщил в «Журнале науки о животных», что быки, испытывающие потребности в витамине А, страдают от дегенерации их семенных маленьких трубок. И, после получения больших доз данного витамина, животные заметно восстанавливали свою полную потенцию. Ученые теоретизируют, что тот же самый эффект может наблюдаться и у человеческих существ, при различных вариантах снабжения витамином А.

Недостаток витамина А является одной из важнейших мировых диетических проблем — наряду с проблемой белковой недостаточности. Возможно, вы удивитесь, узнав о том, что недостаточное потребление витамина А, гораздо больше касается жителей индустриальных западных стран, чем стран «третьего мира». Диета жителей стран «третьего мира» гораздо более натуральна, и состоит из продуктов, содержащих большое количество витамина А; в то время как жители западных стран едят слишком много продуктов, которые чрезмерно долго и тщательно готовились — а в результате этого утратили содержащийся в них витамин А. Более того, в подобных диетах отсутствует не только витамин А. Сексуальные дисфункции в результате отсутствия витамина А являются далеко не самыми страшными заболеваниями.

Витамин А растворяется в жирах и, как правило, нерастворим в воде (хотя современные технологии начали производить и витамин А, растворимый в воде.) Он хранится в печени, которая может аккумулировать до 600 000 МЕ, прежде чем начнет увеличиваться в размерах, что свидетельствует о возможном отравлении.

Обычная доза витамина А в пилюлях или капсулах, рекомендуемая специалистами в области ортомолекулярного питания, ежедневно составляет 25 000 МЕ.

Витамин А можно получить из пищи как животного, так и растительного происхождения. В пище животного происхождения он в основном содержится в виде активного, уже образованного витамина А, известного как ретинол; в то время как в пище растительной, он содержится в виде провитамина А, каротеноида, известного как бета-ка-



ротин, который еще должен быть превращен организмом в активный витамин А, чтобы его можно было использовать. Эффективность такого превращения зависит от индивидуальных особенностей организма, поэтому некоторые люди страдают от недостатка витамина А чаще, чем другие. Бета-каротин превращается в витамин А намного лучше, чем другие каротеноиды. Зеленые и зрелые, желтые овощи, так же как и зрелые желтые фрукты богаты бета-каротином. Продукты, богатые витамином А

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых витамином А. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в международных единицах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, баранья печень содержит 50500 МЕ витамина А в каждой 100 граммах съедобной порции.

50500	Баранья печень	3300	Желтое масло
43900	Говяжья печень	3300	Цикорий-эндивий
22500	Телячья печень	2700	Абрикосы
21600	Красный чилийский перец	2500	Брокколи
14000	Зеленый одуванчик	2260	Сиг
12100	Печень цыплят	2000	Зеленый лук
11000	Морковь	1750	Папайя
10900	Сушеные абрикосы	1650	Нектарины
8900	Огородная капуста	1600	Сушеный чернослив
8800	Сладкий картофель	1600	Тыква
8500	Петрушка	1580	Рыба-меч
8100	Шпинат	1540	Взбитые сливки
7600	Зелень репы	1330	Персики
7000	Зелень горчицы	1200	Желудевый напиток
6100	Зелень свеклы	1180	Яйца
5800	Лук-чезанец	1080	Цыплята
5700	Напиток из серого ореха	1000	Кисло-сладкие вишни
4900	Водяной салат	970	Салат-латук
4800	Манго	900	Аспарагус
4450	Красный сладкий перец	900	Зрелые помидоры
3400	Мускусная дыня	770	Зеленый чилийский перец



690	Почки(любые)	580	Брюква
640	Свежий зеленый горох	550	Брюссельская капуста
600	Зеленая фасоль	520	Окра
600	Ягоды бузины	510	Зрелая кукуруза
590	Арбуз	460	Зрелые кабачки

## ЛИБИДОЗНАЯ СИЛА НЕКОТОРЫХ ВИТАМИНОВ В

Комплекс витаминов В оказывает определенное влияние на производство тестостерона — мужского полового гормона. Доктор И.Фрезер Маккензи, лондонский сексолог, говорит так:

«Было продемонстрировано, что при скверном питании, особенно в случае недостатка витаминного комплекса В, яичники вырабатывали меньше тестостерона.»

Дозы витаминов В, приводимые в этом разделе, рекомендованы теми врачами, у которых я брал интервью и которые привычно использует диетическую терапию в качестве лечебного средства.

Тиамин, или витамин В1, необходимо принимать ежедневно в количестве 150 миллиграмм. Он чрезвычайно необходим в случае слабой работы щитовидной железы. Гипотирозидизм является причиной отсутствия сексуальных способностей и желаний.

В случае пониженного содержания адреналина, являющегося причиной ослабления либидо, а то и полного отсутствия сексуальных реакций на соответствующие раздражители, необходимо каждый день принимать комбинацию из 100 миллиграмм витамина В2(рибофлавина), 300 миллиграмм витамина В3(ниацина) и 500 миллиграмм пантотеновой кислоты. Если прием ниацина вызвал у вас жжение кожи, то можно заменить его 200 миллиграммами ниацинамида.

Другой В-витамин, фолиева кислота, работает в одной упряжке с тестостероном, способствуя созреванию спермы. Чтобы у юноши развивались нормальные половые характе-



ристики вроде голоса, бороды и увеличения простаты для выработки семени, ему ежедневно требуется определенное количество фолиевой кислоты. У женщин недостаток фолиевой кислоты может привести к отсутствию нормальной реакции репродуктивных органов на эстроген, что воспрепятствует нормальному протеканию беременности.

В «Ланцете» врач из отделения патологии королевского беркширского госпиталя в Ридинге, Англия, сообщает об успехах, достигнутых в результате применения витамина B12 для лечения мужской стерильности. Доктор Алан А. Уотсон способствовал созреванию клеток спермы, путем инъекции своим пациентам огромных доз этого витамина. Витамин B12 также помогает и при женском бесплодии, возникшем в результате злокачественной анемии — как это утверждают врачи шотландского королевского лазарета в городе Глазго. Специалисты предлагают в случае стерильности или бесплодия пациента определять уровень содержания в его крови витамина B12. Если этот уровень окажется чрезвычайно низким, то следует предписать соответствующие добавки.

Пара-аминобензольная кислота (ПАБК) применяется при лечении болезни Пейрони (Peyronie) — сексуальной проблемы мужчин средних лет, при которой ткань пениса становится ненормально фиброидной. Жертвы этой болезни обнаруживают, что в результате эрекции пенис слишком сильно изгибается, и это причиняет огромную боль. В итоге они начинают бояться сексуальной стимуляции. ПАБК, по видимому, улучшает снабжение этой фиброидной ткани кислородом; и это способствует большей гибкости пениса и его меньшему изгибу. Шестнадцать мужчин, страдающих болезнью Пейрони в течение двух-четырех лет, принимали огромные дозы ПАБК (12 граммов) в виде четырех 500-миллиграммовых таблеток шесть раз в день. Постепенно, все они избавились от своих проблем. 1 Замечание: 0 Такие большие дозы ПАБК как 12 грамм в день, разумеется, может предписывать только врач. Не пытайтесь принимать их самостоятельно!

Витамины В особенно важен для энергетического и не-



ровного функционирования организма, поэтому его недостаток производит опустошительное воздействие на работу половых органов. Действительно, среди питательных веществ витамины В являются наиболее важной частью водных растворов. В комбинации со специфическими белками они облегчают разложение пищи на составные элементы, для усвоения ее клетками организма. Причем все витамины комплекса В так взаимосвязаны между собой, что недостаток одного из них, может сделать наличие остальных бесполезным.

В настоящее время открыто уже 25 витаминов В, хотя некоторые из открытий повторялись, а потому это количество неверно. Функции различных витаминов комплекса В тесно взаимосвязаны, однако, одни витамины этого комплекса не могут замещать другие. Каждый витамин В имеет свой собственный набор функций, которые помогают человеческому организму достигать совершенства.

Чтобы обсудить все функции всех витаминов В и составить список продуктов, которые содержат эти витамины, потребовало бы написать отдельную книгу. Поэтому, дальше я привожу списки лишь тех продуктов, которые содержат наиболее высокие концентрации данных витаминов. Потребление широкого спектра этих продуктов обеспечивает вас достаточным количеством витаминов В, необходимых для нормального функционирования ваших половых органов и либидо. Если вы не любите какие-то из этих продуктов, или не в состоянии их приобрести, то можно обеспечивать себя витаминами В в виде питательных добавок, принимая их ежедневно в следующих дозах, рекомендованных Академией Ортомолекулярной Психиатрии:

- \* Витамин В1(тиамин) — 100 миллиграмм(мг)
- \* Витамин В2(рибофлавин) — 100 мг
- \* Витамин В3(ниацин) — 200 мг
- \* Витамин В4(пантотеновая кислота) — 100 мг
- \* Витамин В6(пиридоксин) — 150 мг
- \* Фолиева кислота(фолацин, фолат) — 400 микрограмм(мкг)



- \* Витамин В12(кобаламин) — 100 микрограмм
- \* Биотин — 100 микрограмм
- \* Холин — 300 микрограмм
- \* Инозитол — 100 миллиграмм
- \* Пара-аминобензойная кислота(ПАБК) — 60 миллиграмм

### Продукты, богатые витамином В1(тиамин)

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых витамином В1. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, пивные дрожжи содержат 15,61 миллиграмма витамина В1 в каждой 100 граммах съедобной порции.

15,61	Пивные дрожжи	0,63	Телячье сердце
14,01	Дрожжи торула	0,60	Гречиха
2,01	Пророщенная пшеница	0,60	Овсянка
1,96	Семечки подсолнуха	0,55	Мука из цельной пшеницы
1,84	Очищенный рис	0,55	Зерна пшеницы
1,28	Сосновые орехи	0,51	Бараньи почки
1,14	Арахис с кожурой	0,48	Сухая лимская фасоль
1,10	Сухие соевые бобы	0,46	Лесные орехи
0,98	Арахис без кожуры	0,45	Баранье сердце
0,96	Бразильские орехи	0,45	Дикий рис
0,93	Постная свинина	0,43	Орехи кешью
0,86	Орехи pekan	0,43	Зерна ржи
0,85	Свежие соевые бобы	0,41	Баранья печень
0,84	«Пятнистая» фасоль	0,41	Омары
0,84	Красная фасоль	0,38	Кукурузная каша
0,74	Сухой лущеный горох	0,37	Чечевица
0,73	Просо	0,36	Говяжьи почки
0,72	Пшеничные отруби	0,35	Свежий зеленый горох
0,67	Фисташки	0,34	Небеленый рис
0,65	«Морская» фасоль	0,33	Грецкие орехи



0,31 «Цыплячий» горох	0,23 Мозги(любые)
0,30 Свиная печень	0,23 Свежие каштаны
0,25 Чеснок	0,23 Побеги соевых бобов
0,25 Говяжья печень	0,22 Красный чилийский перец
0,24 Миндаль	0,18 Лущенные семечки кунжута
0,24 Свежая лимская фасоль	
0,24 Семечки тыквы	
0,24 Семечки кабачка	

### Продукты, богатые витамином В2(рибофлавин)

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых витамином В2. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, дрожжи торулы содержат 5,06 миллиграмма витамина В2 в каждой 100 граммах съедобной порции.

5,06 Дрожжи торулы	0,36 Красный чилийский перец
4,28 Пивные дрожжи	0,35 Мука из соевых бобов
3,28 Баранья печень	0,35 Пшеничные отруби
3,26 Говяжья печень	0,33 Макрель
3,03 Свиная печень	0,31 Сухие соевые бобы
2,72 Печень телянка	0,30 Яйца
2,49 Печень цыпленка	0,29 Сухой лушенный горох
2,42 Бараньи почки	0,29 Говяжий язык
1,36 Потроха молодых гусей	0,26 Мозги(любые)
1,05 Телячье сердце	0,26 Огородная капуста
0,92 Миндаль	0,26 Петрушка
0,88 Говяжье сердце	0,25 Орехи кешью
0,74 Баранье сердце	0,25 Рисовые отруби
0,68 Пророщенная пшеница	0,25 Телятина
0,63 Дикий рис	0,24 Постная баранина
0,46 Грибы	0,23 Брокколи
0,44 Яичный желток	
0,38 Просо	



0,23 Цыплята, мясо и кожа	0,22 Сухой чернослив
0,23 Сосновые орехи	0,22 Зерна ржи
0,23 Лосось	0,21 «Пятнистая» фасоль
0,23 Семечки подсолнуха	0,21 Красная фасоль
0,22 «Морская» фасоль	0,21 «Черноглазый» горох
0,22 Зеленъ свеклы	0,21 Окра
0,22 Зеленъ горчицы	0,13 Лушенные семечки кунжута
0,22 Чечевица	
0,22 Постная свинина	

### Продукты, богатые витамином В3(ниацин)

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых витамином В3. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, дрожжи торулы содержат 44,4 миллиграмма витамина В3 в каждых 100 граммах съедобной порции.

44,4 Дрожжи торулы	8,2 Макрель
37,9 Пивные дрожжи	8,1 Телячье сердце
29,8 Рисовые отруби	8,0 Цыплята, только темное мясо
28,2 Очищенный рис	8,0 Рыба-меч
21,0 Отруби пшеницы	8,0 Индюшка, только темное мясо
17,2 Арахис с кожурой	7,7 Гусиное мясо
16,9 Баранья печень	7,5 Говяжье сердце
16,4 Свиная печень	7,2 Лосось
15,8 Арахис без кожуры	6,4 Телятина
13,6 Говяжья печень	6,4 Говяжьи почки
11,4 Телячья печень	6,2 Дикий рис
11,3 Индюшка, только светлое мясо	6,1 Потроха молодых гусей
10,8 Печень цыплят	5,7 Постная баранина
10,7 Цыплята, только светлое мясо	5,6 Цыплята, мясо и кожа
8,4 Форель	5,4 Лушенные семена кунжута
8,3 Палтус	



5,4 Семечки подсолнуха  
 5,1 Постная говядина  
 5,0 Постная свинина  
 4,7 Небеленый рис  
 4,5 Сосновые орехи  
 4,4 Гречиха  
 4,4 Красный чилийский  
 перец  
 4,4 Зерна пшеницы  
 4,4 Мука из цельной  
 пшеницы

4,2 Грибы  
 4,2 Пророшенная  
 пшеница  
 3,7 Ячмень  
 3,6 Сельдь  
 3,5 Миндаль  
 3,2 Креветки  
 3,0 Пикша  
 3,0 Сухой, лущеный  
 горох

#### Продукты, богатые витамином В4(пантотеновая кислота)

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых витамином В4. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, пивные дрожжи содержат 12,0 миллиграммов витамина В4 в каждой 100 граммах съедобной порции.

12,0 Пивные дрожжи  
 11,0 Дрожжи торула  
 8,0 Телячья печень  
 6,0 Цыплячья печень  
 3,0 Говяжьи почки  
 2,8 Арахис  
 2,6 Мозги(любые)  
 2,6 Сердце(любое)  
 2,2 Грибы  
 2,0 Мука из соевых  
 бобов  
 2,0 Говяжий язык  
 2,0 Сухой лущеный  
 горох  
 1,9 Окунь  
 1,8 Сыр «блу»

1,7 Орехи pekan  
 1,7 Соевые бобы  
 1,6 Яйца  
 1,5 Омары  
 1,5 Овсянка, неприготовлен-  
 ная  
 1,4 Мука из гречихи  
 1,4 Семечки подсолнуха  
 1,4 Чечевица  
 1,3 Ржаная мука  
 1,3 Орехи кешью  
 1,3 Мясо лосося  
 1,2 Сыр «камамбер»  
 1,2 Сухой «цыплячий» горох  
 1,2 Подрумяненные на огне  
 зародыши пшеницы



1,2	Брокколи	1,1	Авокадо
1,1	Лесные орехи	1,1	Постная телятина
1,0	Индюшка, только темное мясо	1,0	Сухой «черноглазый» горох
1,1	Небеленый рис	1,0	Дикий рис
1,1	Мука из цельной пшеницы	1,0	Мускусная дыня
1,1	Сардины	1,0	Цыплята, только темное мясо
1,1	Красный чилийский перец	1,0	Огородная капуста

### Продукты, богатые витамином В6(пиридоксин)

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых витамином В6. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, дрожжи торула содержат 3,0 миллиграмма витамина В6 в каждой 100 граммах съедобной порции.

3,00	Дрожжи торула	0,58	Сухая лимская фасоль
2,50	Пивные дрожжи	0,58	Мука из гречихи
1,25	Семечки подсолнуха	0,56	Сухой, «черноглазый» горох
1,15	Поджаренные в тостере зародыши пшеницы	0,56	Сухая «морская» фасоль
0,90	Мясо тунца	0,55	Небеленый рис
0,84	Говяжья печень	0,54	Лесные орехи
0,81	Сухие соевые бобы	0,54	Сухой «цыплячий» горох
0,75	Цыплячья печень	0,53	Сухая пятнистая фасоль
0,73	Грецкие орехи	0,51	Бананы
0,70	Мясо лосося	0,45	Постная свинина
0,69	Мясо форели	0,43	Постная говядина
0,67	Телячья печень	0,43	Мясо палтуса
0,66	Мясо макрели	0,43	Говяжьи почки
0,65	Свиная печень	0,42	Авокадо
0,63	Мука из соевых бобов	0,41	Телячьи почки
0,60	Сухая чечевица	0,34	Мука из цельной пшеницы



0,33	Свежие каштаны	0,23	Брюссельская капуста
0,30	Яичный желток	0,23	Ягоды бузины
0,30	Огородная капуста	0,23	Мясо окуня
0,30	Ржаная мука	0,22	Мясо трески
0,28	Шпинат	0,22	Ячмень
0,26	Зелень репы	0,22	Сыр «камамбер»
0,26	Сладкие перцы	0,22	Сладкий картофель
0,25	Говяжье сердце	0,21	Цветная капуста
0,25	Картофель	0,20	Воздушная кукуруза
0,24	Сухой чернослив	0,20	Красная капуста
0,24	Изюм	0,20	Лук-порей
0,24	Сардины	0,20	Меласса

#### Продукты, богатые фолиевой кислотой (фолацин, фолат)

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых фолиевой кислотой. Возле каждого наименования проставлено количество этой кислоты в микрограммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, пивные дрожжи содержат 2022 микрограмма фолиевой кислоты в каждой 100 граммах съедобной порции.

2022	Пивные дрожжи	110	Аспарагус
440	«Черноглазый» горох	105	Чечевица
430	Пророщенный рис	77	Грецкие орехи
425	Мука из соевых бобов	75	Свежий шпинат
305	Пророщенная пшеница	70	Огородная капуста
295	Говяжья печень	65	Фундук
275	Баранья печень	60	Зелень свеклы
225	Соевые бобы	60	Зелень горчицы
220	Свиная печень	57	Овощной протеин
195	Пшеничные отруби	56	Жареный арахис
180	Фасоль обыкновенная	56	Арахисовое масло
130	Лимская фасоль	53	Брокколи
125	«Морская» фасоль	50	Ячмень
125	«Цыплячий» горох	50	Сухой лущеный горох



49	Каша из цельных зерен пшеницы	30	Авокадо
49	Брюссельская капуста	28	Зеленая фасоль
45	Миндаль	28	Кукуруза
38	Мука из цельных зерен пшеницы	28	Свежий кокос
33	Овсянка	27	Орехи pekan
32	Капуста	25	Грибы
32	Сушеные фиги	25	Финики
		14	Ежевика
		5	Апельсины

### Продукты, богатые витамином B12(кобаламин)

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых витамином B12. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в микрограммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, баранья печень содержит 104 микрограмма витамина B12 в каждой 100 граммах съедобной порции.

104,0	Баранья печень	2,1	Зобные и поджелудочные
98,0	Съедобные морские моллюски	2,0	Яйца
80,0	Говяжья печень	2,0	Сухая сыворотка
63,0	Бараньи почки	1,8	Постная говядина
60,0	Телячья печень	1,8	Эдемский сыр
31,0	Говяжьи почки	1,8	Швейцарский сыр
25,0	Цыплячья печень	1,6	Сыр «бри»
18,0	Устрицы	1,6	Сыр gruyere
17,0	Сардины	1,4	Сыр «блу»(blew)
11,0	Говяжье сердце	1,3	Мясо пикши
6,0	Яичный желток	1,2	Мясо мелкой камбалы
5,2	Баранье сердце	1,2	Гребешки
5,0	Форель	1,0	Сыр «чеддер»
4,0	Мозги(любые)	1,0	Прессованный творог
4,0	Мясо лосося	1,0	Сыр «моцарелла»
3,0	Мясо тунца	1,0	Палтус
2,1	Баранина	1,0	Мясо окуня
		1,0	Мясо рыбы-меч



## Продукты, богатые биотином

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых биотином. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в микрограммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, пивные дрожжи содержат 200 микрограмм биотина в каждой 100 граммах съедобной порции.

200	Пивные дрожжи	24	Консервированные сардины
127	Баранья печень	24	Яйца
100	Свиная печень	21	«Черноглазый» горох
96	Говяжья печень	18	Сухой лушенный горох
70	Мука из соевых бобов	18	Миндаль
61	Соевые бобы	17	Цветная капуста
60	Рисовые отруби	16	Грибы
58	Зародыши риса	16	Каша из цельных зерен пшеницы
57	Очищенный рис	15	Консервированный лосось
52	Яичный желток	15	Овощной протеин
39	Арахисовое масло	14	Пшеничные отруби
37	Грецкие орехи	13	Чечевица
34	Жареный арахис	12	Небеленый рис
31	Ячмень	10	Цыплята
27	Орехи pekan		
24	Овсянка		

## Продукты, богатые холином

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых холином. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в микрограммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, лецитин содержит 2200 микрограммов холина в каждой 100 граммах съедобной порции.

2200	Лецитин	550	Говяжья печень
1490	Яичный желток	504	Яйца



406	Пророщенная пшеница	102	Очищенный рис
340	Соевые бобы	94	Каша из цельных пшеницы
300	Пророщенный рис	86	Меласса
257	«Черноглазый» горох	77	Свинина
245	«Цыплячий» горох	75	Говядина
240	Пивные дрожжи	75	Свежий зеленый горох
223	Чечевица	66	Сладкий картофель
201	Сухой лущеный горох	48	Сыр «чеддер»
170	Рисовые отруби	42	Зеленая фасоль
162	Жареный арахис	29	Картофель
156	Овсянка	23	Капуста
145	Арахисовое масло	22	Шпинат
143	Пшеничные отруби	21	Овощной протеин
139	Ячмень	15	Цельное коровье молоко
122	Окорок	12	Апельсиновый сок
112	Небеленый рис		
104	Телятина		

### Продукты, богатые инозитолом

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых инозитолом. Возле каждого наименования проставлено количество этого витамина в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, лецитин содержит 2200 миллиграммов инозитола в каждых 100 граммах съедобной порции.

2200	Лецитин	240	«Черноглазый» горох
770	Пророщенная пшеница	240	«Цыплячий» горох
500	«Морская» фасоль	210	Апельсины
460	Рисовые отруби	205	Мука из соевых бобов
454	Очищенный рис	200	Соевые бобы
390	Приготовленный ячмень	180	Жареный арахис
370	Пророщенный рис	180	Арахисовое масло
370	Цельная пшеница	170	Лимская фасоль
270	Пивные дрожжи	162	Свежий зеленый горох
270	Овсянка	150	Мелисса

150 Сухой л...  
150 Грейпфр...  
130 Чечевиц...  
120 Изюм  
120 Мускусн...  
119 Небелен...  
117 Апельсин...  
110 Мука из пшеницы  
96 Персики  
95 Капуста  
95 Цветная к...

### Продукты,

В этом пара...  
тых пара-амино...  
не дает точного...  
разных продукта...

Говяжья печень  
Овес  
Капуста  
Шпинат  
Цельное коровье...

Большинство...  
е, легко доступн...  
вам не слишком п...  
вы не можете пита...  
тельными добавк...  
и. Эти добавк...  
пищи, аптеках, не...



150	Сухой лущеный горох	88	Лук
150	Грейпфрут	67	Хлеб из цельной пшеницы
130	Чечевица	66	Сладкий картофель
120	Изюм	64	Арбуз
120	Мускусная дыня	60	Земляника
119	Небеленый рис	55	Салат-латук
117	Апельсиновый сок	51	Говяжья печень
110	Мука из цельной пшеницы	46	Помидоры
96	Персики	33	Яйца
95	Капуста	13	Цельное коровье молоко
95	Цветная капуста		

#### Продукты, богатые пара-аминобензойной кислотой

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых пара-аминобензойной кислотой. Однако, этот список не дает точного количества данного витамина, поскольку в разных продуктах он содержится в разной концентрации.

Говяжья печень	Семечки подсолнуха
Овес	Яйца
Капуста	Пшеничные отруби
Шпинат	Грибы
Цельное коровье молоко	Пророшенная пшеница

Большинство из продуктов, перечисленных в этой главе, легко доступны. Однако, если вы чувствуете, что они вам не слишком помогают или, по каким-либо причинам, вы не можете питаться ими; то вам стоит заменить их питательными добавками в эквивалентных, а то и больших дозах. Эти добавки можно купить в магазинах здоровой пищи, аптеках, некоторых супермаркетах, или заказать по почте.



## Глава 4

### Сексуальное здоровье с помощью трав

За последние пятнадцать лет — с тех пор, как мне исполнилось пятьдесят семь — я бегаю в туалет по шесть раз за ночь. Из-за своей простаты я больше не знаю, что такое полноценная ночь сна. Сначала у меня был простатит, с которым меня госпитализировали. Затем у меня развилось хроническое увеличение простаты. За время лечения я был у уролога бесчисленное количество раз. Он рекомендовал операцию, но я не соглашался. Я боюсь, что хирургическое вмешательство в мою простату сделает меня импотентом, а моя жена и я еще получаем друг от друга слишком много удовольствия, чтобы допустить это. Я узнал, что могу избежать необходимости ложиться на операцию, улучшив свой образ питания. После этого я стал есть семечки тыквы ради их магния и цинка, принимал лецитин, поскольку он способствует уменьшению желез. Я принимаю горячие сидячие ванны, и мокну в них по полчаса для лучшего эффекта. Я все еще бегаю в туалет, хотя должен признать, что перед тем как начал есть здоровую пищу, это доходило до десяти раз за ночь. И я не сомневаюсь в том, что мне удалось бы улучшить свое состояние еще больше, если б я только знал, что делать с раздувшейся простатой. Не могли бы вы мне что-нибудь порекомендовать?

Лилъ В.  
Сидней, Австралия

Я незамужняя двадцатиоднолетняя секретарша в одной процветающей фирме, и я ужасно страдаю от дисменструального напряжения и менструальных болей. За три дня до того, как начнется мой цикл, меня поражает головная



боль; я чувствую себя так ужасно и тяжело, словно бы целый мир ополчился против меня. Я становлюсь раздражительной, не способна сконцентрироваться, и мой шеф постоянно указывает мне на ошибки, которые я допускаю.

Когда начинается мой цикл, я не ощущаю никакого улучшения. Меня мучают спазмы все четыре дня менструации. Иногда эти спазмы проходят по внутренней стороне бедер и низу живота. Ужасные судороги настигают меня даже тогда, когда я сижу за столом и печатаю. Я принимаю аспирин, огромные дозы противозачаточных таблеток, болеутоляющее, диуретики и средства, способствующие расслаблению мышц — короче, все то, что прописывал мне мой гинеколог. Я согреваю область живота. Я даже курила марихуану в качестве лечебного средства! Ничего не помогает! Те же самые симптомы повторяются ежемесячно с регулярностью, сводящей меня с ума.

Тем не менее, три недели каждого месяца я чувствую себя неплохо, и в это время даже не могу понять, как я могла чувствовать себя столь плохо. Кстати, насколько я плохо себя чувствую, я могу описать прямо сейчас, поскольку нахожусь как раз в середине своего цикла.

Поскольку я работаю, постольку не могу терять в каждом месяце по неделе. Поэтому я научилась подавлять свое чувство дискомфорта и мужественно переносить боль, не чувствуя при этом никакой симпатии со стороны своих коллег по работе. Но все это так ужасно! Почему я должна лежать в свои скверные дни, словно бы увиливаю от работы? Я не невротик, хотя некоторые брокеры в моем офисе считают меня именно такой.

Судя по всему, мой доктор уже не может ничего предложить, кроме хирургического вмешательства; но я не хочу ни расширения, ни выскабливания кюреткой. К кому обратиться и как мне помочь самой себе?

Констанс Ф.  
Сент-Луис, Миссури

Некоторые женщины предполагают, что их репродуктивный механизм можно усовершенствовать только как



систему. Месячные кровотечения обычно начинаются в тринадцать, заканчиваются в пятьдесят, и влияют на женщин самым различным образом.

Свыше 72 % всех женщин менструируют приблизительно каждые двадцать восемь дней. Средний период кровотечений составляют четыре дня, а количество крови варьируется от тридцати до ста сорока грамм.

У остальных 28 % женщин менструация протекает с заметными отличиями. У них преобладают различного рода неправильности и нарушения нормы, включая более обильное и продолжительное кровотечение — это состояние называется меноррагия(menorrhagia); кровотечения между циклами — метроррагия(metrorrhagia); отсутствие кровотечения — аменоррея(amenorrhea); болезненные спазмы во время менструального цикла — дисменоррея (dysmenorrhea). Женщины, чьи менструальные циклы являются регулярными, предсказуемыми и не приносящими особых неудобств, могут считать себя счастливыми.

С недавних пор доменструальные синдромы (или доменструальное напряжение) — раздражительность, тошнота, запоры, прыщи, боль в спине, головная боль, увеличение и болезненность груди, полнота, пучение живота, вялость, неспособность сконцентрироваться, слезливость, постоянный голод, неловкость, сонливость и депрессия — то есть все, что происходит за три-четыре дня до начала кровотечений — уже не рассматриваются как настоящие клинические синдромы. Доктора классифицируют эти проблемы как психологические, характерные для женщин-ипохондриков. Все это является «женским неврозом», который следует перетерпеть. Но, как заметили многие жертвы подобных синдромов, если бы нечто похожее испытывали и мужчины, то это уже давным давно бы диагностировали и стали лечить.

Гинекологи установили, что доменструальные синдромы возникают у 60 % менструирующих женщин. Сейчас полагают, что эти синдромы являются следствием удержания воды в данной системе, которое вызвано беспорядочной секрецией прогестерона и адренокортикала. Общепри-



нятое лечение, согласно рекомендациям Американской коллегии акушеров и гинекологов, состоит в режиме обезвоживания, на который стоит переходить начиная за двенадцать-четырнадцать дней до ожидаемой даты менструации. Обезвоживание достигается за счет ограничения потребляемой жидкости до одного литра в день, перехода на диету в которой уменьшено потребление соли, и приему диуретиков в таблетках или инъекциях. Однако, для многих женщин, начинающих страдать от умственных и физических расстройств прямо перед началом менструации, подобный режим совершенно не подходит.

Большинство жертв дисменорреи не находят облегчения в использовании традиционных средств. В легком чувстве дискомфорта во время менструации нет ничего необычного, но, разумеется, что настоящая боль и сильные спазмы являются чем-то ненормальным — утверждает американское общество за психопрофилактику в акушерстве. Болезненные менструации бывают двух типов — первичные и вторичные. Первичная дисменоррея более распространена среди молодых женщин, таких, как автор нашего письма Констанс Ф. Этот тип менструальных спазмов связан с эндокринным дисбалансом и его симптомы обычно ослабевают или полностью исчезают после рождения ребенка. Но как быть, если вы не хотите стать матерью? Следует ли вам смириться с постоянным дискомфортом? Позже, в этой главе, я укажу некоторые простые домашние средства с помощью которых можно предотвратить или облегчить менструальные спазмы, и которые рекомендованы специалистами в области гербальной медицины.

Вторичная дисменоррея является результатом серьезной патологии, например, такой, как воспаление таза, неправильное расположение матки, или наличие в ней фиброидной опухоли. Это может произойти или в результате хронического запора, или вследствие неправильной осанки. Эмоциональный стресс часто усиливает чувство дискомфорта от обоих типов болезненной менструации.

Обычное лечение первичной менструальной боли — это инъекции гормонов, особенно эстрогена. Также про-



писывают и мягкие болеутоляющие средства, наряду с регулярными физическими упражнениями и использованием грелки. Если же врач решит, что его молодая пациентка полностью выведена из строя постоянно возвращающимися болями, то он может порекомендовать психотерапию.

Девушки, у которых только началась менструация, могут жаловаться на сильные спазмы в начале каждого цикла. Объяснение, что эти судороги исчезнут в будущем, не уменьшает страданий и может сослужить плохую службу. Лучше облегчить боль с помощью стандартных медицинских средств или с помощью некоторых гербальных методов, предлагаемых специалистами в области холгической медицины.

В некоторых случаях вторичной дисменорреи может быть прописано и хирургическое вмешательство — например, чтобы изменить положение матки или удалить фиброидную опухоль. Расширение или выскабливание кюреткой(dilatation or curettage) шейки матки является еще одним способом устранить причину болезненных симптомов. Они являются достаточно обычными процедурами. Дисменоррея, вызванная инфекцией, лечится другими ортодоксальными методами.

### ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ДОМЕНСТРУАЛЬНЫХ СИНДРОМОВ ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Многие женщины находят временное облегчение от доменструальных синдромов, избавляясь от эмоционального напряжения с помощью оргазма. Мастерс и Джонсон показали, что оргазм является могучим клапаном, открывающимся тогда, когда на душу оказывается слишком сильное давление. Когда вы обретете его, то действительно испытаете облегчение — причем это можно сделать или занимаясь любовью со своим приятелем как раз перед началом менструации, или с помощью мастурбации.

Другим естественным способом являются физические упражнения, особенно те из них, которые предназначены



для беременных женщин. Хорошая тренировка рассеет все скопления и сопровождающее их ощущение обрюзглости. Плавание прекрасно расслабляет мышцы матки и избавляет от чувства скованности. Выполняйте движения на растяжку болящих мышц и сухожильей, однако так, чтобы не причинять боли. Болей в пояснице во время доменструальных синдромов можно избежать, подложив на пол подстилку. Кроме того, занимайтесь только тем, к чему вы готовы; и тогда, когда вы готовы.

Массаж замечательно помогает в том случае, если у вас болят шея, плечи или мышцы спины. Можно также помассировать брюшную полость, скопления в которой могут вызвать раздутия в области живота. Попробуйте натереть ее теплым маслом, кремами или примочками. Массируйте с помощью этих средств, или без них, чтобы стимулировать кровообращение и вызвать чувство тепла. Вы также можете постепенно повышать температуру той области живота, где чувствуете какие-то скопления, с помощью грелки или бутылки с горячей водой. Попробуйте также горячую ванну, предварительно убедившись в том, что температура воды принесет вам чувство комфорта. Горячие ванны могут помочь одним, но ухудшить состояние других.

Лучшим натуральным средством, облегчающим доменструальные синдромы является сексуальное питание, использующее травы. Гербология, наука о правильном применении трав при лечении заболеваний, имеет средства для лечения большинства проблем женской репродуктивной системы. Следующие травы специальное рекомендованы для того, чтобы облегчить доменструальные синдромы.

\* Чеснок (*Allium sativum*). Происходит из Индии и Центральной Азии, а теперь культивируется повсюду. Растение содержит антибиотические масла, состоящие из аллиума (*allium*), диаллила (*diallyl*) сульфида и различных ферментов. Масло также содержит витамин А, тиамин, рибофлавин и ниацин. Чесночное масло так популярно в русской медицине, что его называют русским пенициллином; точно так же как суп из цыплят — еврейским пенициллином. Русские госпитали и клиники



используют летучий чесночный экстракт почти всегда в форме паров или ингалянта. Это дает прекрасный эффект при избавлении от доменструальных беспокойств. При наличии подобных проблем нет необходимости есть зубки свежего чеснока. Содержащийся в них аллиум был исследован японцами, которые обнаружили, что в некоторых случаях он совсем не безвреден. Кроме того, именно он и придает чесноку его сильный, характерный запах. Японцы создали специальный чесночный препарат, аллиум которого модифицирован так, что лишен вредных свойств и своего запаха. Этот препарат известен как иолик(kyolic) и экспортируется имми по всему миру.

Его можно приобрести в магазинах здоровой пищи, где он продается в капсулах или таблетках. Большинство симптомов доменструального напряжения можно облегчить ежедневным приемом от 810 до 1620 миллиграмм этого препарата, разделив их на три дозы.

- \* Черный кохош(*Cimicifuga racemosa*). Его родина — Канада и Соединенные Штаты, и здесь его часто называют корень скво, поскольку он использовался индейскими женщинами для облегчения своих менструальных проблем. 5 гран(324 мг или 1/6 чайной ложки) растертого в порошок райзома (стебля растения, переходящего в корни) составляют одну дозу. Индейские женщины обгрызали стебель черного когтя или корень голубого когтя(*Caulophyllum thalictroides*), чтобы вызвать менструацию или ускорить рождение ребенка.
- \* Корень дикого ямса(*Dioscorea villosa*). Растет во влажных местах вниз по восточному побережью Соединенных Штатов, в том числе и на побережье Техаса. Дикий ямс — это не тот ямс, который можно купить в городских продовольственных магазинах. Скорее это его двойник, многолетняя виноградная лоза, маленький корень которой высушенный, растертый в порошок и приготовленный в виде отвара помогает в облегчении доменструальных проблем. Дикий ямс часто рекомендует-



ся гербологами беременным женщинам, чтобы избавиться от тошноты.

- \* Ромашка (*Anthemis nobilis*). Происходит из Европы, но сейчас произрастает в домашних садах всего мира, почитаемая за свой ровный, болеутоляющий и совершенно безвредный, успокаивающий эффект. Ромашку пьют в качестве чая. Она избавляет от утробных скоплений, возникающих в качестве доменструального эффекта; а также стимулирует менструальный поток, когда пьется холодной.
- \* Пижма, или горькие бутоны (*Tanacetum vulgare*). Широко распространена в Европе вдоль дорог, канав, берегов. Пижма является сильным многолетним растением, производящим масло, которое очень помогает при различных женских жалобах. Оно является одним из лучших средств лечения до- и менструальных проблем во всем медицинском гербарии. Пижму следует принимать регулярно, но в маленьких дозах, в виде отвара, порошка, настойки, тинктуры жидкого или твердого экстрактов; перед тем как вам начали досажать доменструальные проблемы.

## ОБЪЯСНЕНИЕ ГЕРБАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Отвар, настой, тинктура? Что означают эти термины? В каждом обществе, которое обладает письменностью и архивами, гербальная медицина играет интегрирующую роль. Это относится и к нынешней западной цивилизации, которая считает методы аллопатии традиционными. Гербология вовсе не является первобытной наукой — и в наше время достаточно регулярно происходят гербальные открытия, которые потом берутся на вооружение современными врачами. Например, большинству людей известен дигиталис в качестве сердечного стимулятора — то есть одного из лекарств, применяемых современным западными специалистами в области сердечно-сосудистых заболеваний. Дигиталис производится из травы наперстянки, открытой еще



древней гербологией. Эффективное средство от свертываемости крови — кумарин, добывают из сладкого клевера. Один из наиболее популярных аллопатических транквилизаторов — резерпин, выделен из травы снейкрут (змеиный корень). Хинин, используемый для лечения малярии, изготовлен из хины — коры хинного дерева.

Когда для облегчения болезни используется вся трава, то, как правило, не бывает побочных эффектов. Но когда из растения выделяется только один компонент, как это делает современная фармацевтика, то медицинская порция данной травы заметно отличается от той, в которой она принимается в естественном состоянии, и это способно вызвать множество побочных эффектов. Например, вы можете выпить любое количество чая из хины и не почувствовать никаких побочных эффектов; но принимая слишком много хинина, экстрактированного из того же самого количества хины, вы можете утратить слух и даже умереть.

В 1965 году, более чем 130 миллионов лекарств, прописанных американскими врачами, производились из трав. Сегодня, около половины всей фармацевтики производится из растений, при этом 75 % всех гормонов, применяемых в лечебных целях, также производятся исключительно из растений. Травы можно приготовить и самостоятельно, для использования их в домашних условиях; причем приготовить совсем не теми способами, которые используются в фармацевтической промышленности для производства лекарств. Таким образом вы сможете обзавестись собственными лекарствами, если воспользуетесь наставлениями хорошего руководства по гербологии. Много прекрасных книг продается как в книжных магазинах, так и в магазинах здоровой пищи.

Постепенно врачи признают ценность гербальной медицины. Теперь он начинают использовать травы под лозунгом «холистической медицины» — всеобъемлющему, целостному подходу к здоровью.

Листья растений, их цветы, семена, корни или кора — все используется гербальной медициной, превращающей их в препараты следующего вида:

• Настой.  
растения  
ты под  
значит  
• Отвар.  
растения  
ние пол  
то часть  
сво гра  
отвар лу  
• Жидкий  
растение  
ее выпар  
отделяет  
ной, нера  
использов  
ставляет с  
отмеряют  
одной чайн  
• Твердый эк  
растворител  
такого соче  
части вашей  
одной части  
момент по  
экстракт, а  
полученный  
или патоки.  
ные ложки.  
• Тинктура. Вск  
когда вы гот  
вместо воды  
использовать  
или смолесто  
тинктуры мог  
Кроме всего  
ить в виде поро  
раств. Когда облыч



- \* **Настой.** Кипящая вода вливается в сосуд, где находятся растолченные корни, кора, семена или стебли, из расчета поллитра воды на 30 граммов растений. Обычная дозанастоя — две столовые ложки.
- \* **Отвар.** Добавьте холодной воды к частям данного растения, затем прокипятите полученную смесь в течение получаса, охладите и процедите. Поскольку какая-то часть воды выкипает, специалисты советуют брать 680 грамм воды на 30 грамм растения. Принимать отвар лучше всего по столовой ложке.
- \* **Жидкий экстракт.** Вскипятите разделенное на части растение в воде, затем процедите жидкость и оставьте ее выпариваться до нужной консистенции. Этот процесс отделяет более важные вещества растения от бесполезной, нерастворимой массы. Кроме воды здесь можно использовать и другие жидкости. Заваренный чай представляет собой типичный жидкий экстракт. Обычно его отмеряют чайными ложками, причем одна доза равна одной чайной ложке.
- \* **Твердый экстракт.** Растворите траву в подходящем растворителе или в соке растения, причем добейтесь такого сочетания, чтобы медицинская ценность одной части вашего экстракта была в пять раз выше ценности одной части сырой травы. Вы можете определить этот момент по тому, насколько густым и темным стал ваш экстракт, а также благодаря опыту. Затем приготовьте полученный раствор, доведя его до консистенции меда или патоки. Доза твердого экстракта составляет две чайные ложки.
- \* **Тинктура.** Вскипятите траву тем же способом, как тогда, когда вы готовили жидкий экстракт, только на этот раз вместо воды используйте алкоголь. Этот метод можно использовать в том случае, если трава является клейкой или смолистой — для этого и нужен алкоголь. Дозы тинктуры могут быть весьма различными.

Кроме всего вышеперечисленного, травы можно готовить в виде порошков, пилюль, капсул, свечей, сиропов и чаев. Когда обычно говорят о травяном чае, отваре или на-



стое, то многие неопытные люди задают один и тот же вопрос: «Сколько нужно воды, сколько чая?»

Специалист в этой области, Диан Динкин Бухман (Dian Dincin Buchman), автор книги «Гербальная медицина» дает рецепт лучшего приготовления травяного чая. Используйте одну чайную ложку растертой в порошок или порезанной и измельченной травы на чашку безупречно чистой воды — это самая стандартная концентрация. Вода должна быть доведена до кипения, затем чайник следует снять с огня и налить в приготовленную чашку с травой. (Траву следует кипятить иначе, чем корни или кору. Результат их кипячения называется отваром.)

Чтобы приготовить чай из капсулы с травой, просто разорвите саму капсулу и высыпьте ее содержимое в горячую воду. Одна стандартная капсула нулевого размера содержит примерно 453 миллиграмма травы. Три или четыре такие капсулы дадут содержимое одной чайной ложки.

Большинство травяных чаев следует готовить заваривая их в течение пятнадцати-двадцати минут в плотно закрытом стакане или сосуде из нержавеющей стали. Кору или корни лучше заваривать еще больше — полчаса. Используйте только ситечко из нержавеющей стали или натуральную волокнистую ткань для того, чтобы процедить чай после заваривания. Чай, приготовленный из растолченной в порошок травы, иногда можно и не процеживать; и пусть даже он будет темным — тем полезнее для пьющего.

Впрочем, как правило лучше принимать растолченную в порошок траву в виде капсул, а не в виде чая. Многие из важнейших ингредиентов травы не растворяются в воде, и вы можете просто утратить их, заваривая чай и выпивая подкрашенную воду.

## ТРАВЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРИ ДИСМЕНОРРЕЕ

Во время конференции, проходившей в Нью-Рошельском колледже (Нью-Йорк), члены общества исследования менструального цикла рассказали о гормональных измене-



ниях, происходящих во время этого цикла. В начале обычного месячного цикла, гипоталамус (часть высшего мозгового центра) посылает сигнал в близлежащий гипофиз о том, что уровень содержащегося в крови эстрогена слишком низок. Гипофиз выделяет гормон, который стимулирует женские яичники развивать несколько фолликулов для питания яиц. Растущие фолликулы выделяют эстроген, который попадает в кровь. Примерно из двадцати фолликулов выживает только один для того, чтобы ворваться в созревшее яйцо где-то на середине менструального цикла — это называется овуляцией. Когда яйцо оставляет яичник, шрам, известный как corpus luteum, остается. Этот шрам становится крохотной железой, которая выделяет гормон прогестерон. Прогестерон, в свою очередь, утолщает матку, чтобы она смогла стать питательным ложем на котором яйцо, если произойдет оплодотворение, разовьется в эмбрион. Если же ни одно яйцо не будет имплантировано в матку, все женское гормональное производство останавливается. Спустя двадцать четыре часа, утолщения на внутренней стенке матки проливаются наружу, образуя часть периодического кровотечения, называемого менструацией.

Исследовательские усилия докторов Корнельского университетского медицинского колледжа выявили тот факт, что чрезмерные простагландины являются источником болей у женщин, страдающих от дисменорреи. Простагландинами называются гормоноподобные субстанции, которые вызывают сокращение матки. По этой причине они используются в терапевтических целях, чтобы помочь при родах или спровоцировать выкидыш. Корнельские исследования показали, что у женщин, страдающих от болезненных менструальных спазмов, уровень простагландинов повышен в три раза. Когда спазмы усиливаются — обычно это происходит в первый день менструации — количество простагландинов в крови достигает своего пика. Чем выше уровень простагландинов, тем больше скорость сокращения матки.

Лечение дисменорреи, утвержденное Администрацией продуктов и медикаментов, производится лекарством пер-



воначально предназначенном для лечения артритов — то есть оно является таким же сильнодействующим, как аспирин.

Кроме того, «фактор циркуляции», обнаруженный в крови докторами Джоном Ирвином, Эдвардом Морзе и Даниэлем Риддиком из университета коннектикутской школы медицины, считается причиной полного набора дисменоррейных симптомов. Когда женщинам, не страдающим дисменорреей (даже тем, кто подвергался гистеретомии) вводили этот неизвестный «кровяной фактор», взятый у женщин, страдающих менструальными спазмами; то в течении двенадцати часов они чувствовали типичный менструальный дискомфорт.

На вопрос: «Если женщина придет к вам с менструальными спазмами, какую траву вы ей порекомендуете принимать?» гербалист Джон Р.Кристофер, отвечал таким образом:

«Без всякого сомнения, я порекомендую калину обыкновенную (*Viburnum opulus*). Это старинное средство от спазмов, которое использовали еще американские индейцы. И оно очень эффективно — я видел, как оно избавляет от напряженных спазмов за пять-десять минут.

Это как раз то растение, с которым всем женщинам стоит познакомиться. Оно не только избавляет от болезненных спазмов, едва они начнутся, но и способно предохранять от развития спазмов. Поэтому, женщинам хорошо бы принимать это растение примерно за неделю до начала их менструального цикла...Вы можете просто пить ее в качестве горячего чая. Смешайте одну чайную ложку растения с кипящей дистиллированной водой, и дайте настояться в течение пяти минут. Этот чай способен избавить и от ощущения колик...Если вы страдаете от достаточно мягких спазмов, то вам будет вполне достаточно выпивать от трех до четырех чашек в день. Однако, если вы ощущаете интенсивные, болезненные спазмы, то вам следует пить этот чай каждые полчаса до тех пор, пока судороги не исчезнут. Если вам не хочется возиться с приготовлением чая, тогда просто примите одну капсулу с порошком ка-



лины обыкновенной, вместо одной чашки чая. Но если вам действительно хочется добиться быстрого результата, чай предпочтительнее"

Калина обыкновенная (*Viburnum opulus*) иногда используется в качестве замены самой обычной клоквы, на которую она похожа. Сухой стебель этого растения высоко ценится в качестве антиспазматического, тонизирующего, расслабляющего, мочегонного, отхаркивающего, вяжущего, болеутоляющего средства; не говоря уже о том, что оно избавляет от менструальных спазмов. Данное растение рассматривается гербалистами, как одно из лучших регуляторов и релаксантов женских яичников и матки. Оно высокоэффективно предотвращает выкидыши, которые случаются в результате проблем с нервами. Оно смягчает боль от утробных и желудочных колик. Следующие растения также стоит принимать при дисменоррее:

\* **Красная малина** (*Rubus idaeus*). Малиновый чай — прекрасное средство для решения любых менструальных проблем, поскольку он имеет успокаивающий и тонизирующий эффект. Много лет экспериментируя с этим чаем, гербалисты выяснили, что он плавно уменьшает менструальный поток, избавляет от утробных колик, уменьшает родовые боли и облегчает выпавшую матку. Малиновый чай действует как вяжущее средство, кроме того, он способствует сокращениям и останавливает кровотечение во время родов. Данное растение известно и в качестве средства успокоения болей после окончания родов; а также средства укрепления, очищения и обогащения материнского молока.

Доктор Кристофер говорит: «Если бы у меня была только одна трава, чтобы вложить ее в чуланы всех женщин, то я выбрал бы листья красной малины. Красная малина является универсальным растением для женщин и она способна решить любые их проблемы. Когда менструации становятся нерегулярными, возникает раздражительность, груди вздуваются, появляются тошнота или мягкие спазмы — красная малина должна быть тут как тут.» Доза состоит из двух чайных ложек



четыре раза в день.

Красной малиной хорошо промывать слизистые оболочки вагины в случае их воспаления или лейкорреи (белых выделений из вагины, часто являющихся следствием грибковой инфекции).

- \* **Змеевик** (*Polygonum bistorta*). В качестве отвара, жидкого экстракта, настоя или порошковой тинктуры, это растение помогает уменьшать и регулировать менструальный поток. Однако, в дозу отвара — от одной чайной до одной столовой ложки, стоит добавить немного воды. Используемый как промывание, отвар уменьшает лейкоррею.
- **Водяная лилия** (*Nymphaea odorata*). Корень белой водяной лилии, приготовленный в виде отвара, действует в качестве вяжущего, антисептического или тонизирующего средства. Одна или две столовые ложки этого отвара помогают при ссадинах вульвы. Ей также хорошо промывать вагину при лейкорреи. (Замечание: Для мужчин водяная лилия исключительно хороша при раздражении простаты и ссадин на крайней плоти пениса.)
- \* **Виноградная лоза скво** (*Mitchella repens*). Это растение имеет прекрасные мочегонные, вяжущие, тонизирующие эффекты. Оно также хорошо регулирует менструальный поток. Принимать его следует в виде отвара (один стакан два раза в день) или настоя (одна чашка дважды в день). Чтобы избавиться от болей при менструации, виноградную лозу скво комбинируют с листьями красной малины. Настой или отвар тоже хорошо помогает при промывании вагины в случае лейкорреи.
- \* **Садовая рута** (*Ruta graveolens*). Листья и масла из садовой руты имеют стимулирующий, антиспазматический эффект, уменьшают менструальный поток и замечательно помогают при функциональной бездеятельности матки или женских яичников. Выпивайте пять капель отвара со стаканом воды, чтобы способствовать овуляции. Для решения общих менструальных проблем, выпивайте один стакан настоя каждые два часа, в сочетании с лю-



бым растением, которое имеет антиспазматический эффект — например, с семенами тмина или аниса, майораном, корой корицы, семенами фенхеля.

- \* **Пустырник желудочный** (*Leonurus cardiaca*). При менструальных отклонениях или болезненной менструации, две столовые ложки тонизирующего напитка, приготовленного из данного растения, следует выпивать мелкими глотками три раза в день. В качестве настоя или отвара может применяться для промывания вагины; помогает и при старческом вагините (воспалении вагины у пожилых женщин) и при трихомониазе (лейкоррея, вызванная микроорганизмами, называемыми *Trichomonas vaginalis*).
- \* **Крестовник золотистый** (*Senecio aureus*). Настой из него применяется в качестве мягкого регулятора женских органов — по одной чашке три раза в день — и оказывает прекрасное воздействие. Он стимулирует аменорею и избавляет от лейкорреи, особенно в сочетании с белой водяной лилией.
- \* **Полынь кустарниковая** (*Artemisia abrotanum*). Она полезна при таких менструальных проблемах, как аменоррея, дисменоррея и меноррагия, если принимать по одному стакану настоя три или четыре раза в день.
- \* **Европейская мята** (*Mentha pulegium*). Надежное и эффективное средство при менструальных проблемах, особенно полезна при замедленной или затрудненной менструации, возникшей в результате резкого охлаждения организма. Замечательно помогает при лечении аменорреи, меноррагии и т.п. Выпивайте по чашке настоя через каждые два часа.
- \* **Счастливый (благословенный) чертополох** (*Carbenia benedicta*). Охлажденный настой помогает при менструальных спазмах. Полезен также для кормящих матерей, поскольку стимулирует молочные железы, которые вырабатывают больше молока. Чтобы очистить свое грудное молоко, кормящая мать должна выпивать пол-чашки охлажденного настоя три раза в день.
- \* **Корень истинного единорога** (*Liliaceae*). Целебный тоник



для женских регенеративных органов, особенно эффективен при выкидышах, вызванных хронической слабостью. Его использование безопасно на всем протяжении беременности. Поскольку это растение обладает способностью мощно стимулировать утробу, постольку оно используется при женском бесплодии и мужской импотенции. Оно увеличивает возможность зачатия. Полезно так же и при дисменоррее, меноррегии, хронической утробной слабости, общей слабости. Доза — полчашки отвара от трех до шести раз в день. В своей книге «Школа натурального лечения» доктор Кристофер обращает внимание на многочисленные травы, помогающие при менструальных трудностях. Он пишет:

«Имеется около 150 растений, которые можно использовать для нормализации менструального цикла... Эти растения можно назвать эмменагогами и они корректируют, вдохновляют, стимулируют и способствуют менструальным выделениям. Используемые регулярно, эти растения приводят в порядок всю сферу гениталий, а потому менструальные выделения приходят в норму, вместо того, чтобы быть чрезмерно изобильными, или отсутствовать вовсе.»

Многие растения, включая и те, о которых мы только что говорили, являются также и великолепными тонизирующими средствами. Чтобы приготовить замечательный женский тоник, возьмите примерно по семь грамм корня истинного единорога, калины обыкновенной и корня дикого ямса и смешайте с 28 граммами виноградной лозы скво. Высыпьте эту смесь в литр воды и кипятите на медленном огне в течение двадцати минут. Процедите полученную жидкость, подсластите по вкусу и пейте холодной. Пейте ее ежедневно по три столовых ложки три раза в день.

## ПРОБЛЕМЫ С ПРОСТАТОЙ

Главное расстройство простаты называется доброкачественной гипертрофией простаты (ДГП) и оно состоит в безболезненном увеличении этого органа. Это расстройство описано в письме Лиля, которое приводится в начале дан-



ной главы. Им страдают примерно половина всего мужского населения западного мира, достигшее возраста пятидесяти лет и старше.

Предстательная железа является вспомогательным органом мужской репродуктивной системы. Она окружает уретру в основании мочевого пузыря и постоянно вырабатывает щелочную жидкость, которая, как полагают, питает и «смазывает» клетки спермы.

Ввиду пространственного местоположения простаты, при распухании этой железы она может вмешиваться в функции мочевого пузыря. У мужчины средних лет ранние симптомы ДГП проявляются в возрастании затруднений при начале мочеиспускания и ощущении того, что мочевой пузырь никогда не опустошается до конца. Необходимость в мочеиспускании ощущается более часто и этот процесс может сопровождаться жжением, отчасти благодаря попаданию инфекции.

Самой распространенной проблемой молодых мужчин является простатит, или воспаление предстательной железы, которое может оказаться следствием гонорреи. Симптомами простатита могут быть расстройства в области промежности, зуд в конце пениса, жжение при мочеиспускании. При ректальном исследовании можно обнаружить мягкость и увеличенность простаты. Надавливание на нее может вызвать выделение гноя в уретру. Мазок выделений помогает определить болезнетворный микроб, после чего прописывается соответствующий антибиотик.

ДГП не опасна в 80 % случаев, зато зловредна в оставшихся двадцати. Чем старше человек становится, тем более велик риск возникновения рака предстательной железы. Из общего количества мужчин, умерших от рака, 10 % умирают именно от рака простаты. Каждый год только в США диагностируется 60 000 новых случаев, и по меньшей мере 20 000 мужчин ежегодно умирают от этой болезни. Рак простаты диагностируют по наблюдаемым следам крови в моче, а урологи могут нащупать твердые опухоли на простате во время ректального исследования. Эти симптомы сходны с симптомами ДГП.



Особые причины, вызывающие доброкачественную гипертрофию простаты и рак предстательной железы, неизвестны. В этом подозреваются гормональные изменения, которые сопровождают процесс старения. Из всех тканей тела предстательная железа и сперма содержат самую высокую концентрацию цинка. Поэтому неудивительно, что диетологи и врачи-холисты твердо уверены, что недостаток цинка связан с ненормальностями спермы, сексуальными проблемами в общем, и увеличением простаты (включая и рак) в частности. Они рекомендуют принимать цинковые добавки и употреблять пищу, содержащую много цинка (см. список таких продуктов).

Доктор Джон Эйхенлауб в своей книге «Домашние средства доктора из Миннесоты» описывает простой домашний тест на определение того, с чем связаны проблемы мочеиспускания — с простатитом или уретритом (воспаление мочеиспускательного канала пениса). Возьмите три стеклянных сосуда и капните несколько капель мочи в один из них, а затем вылейте почти все содержимое своего мочевого пузыря во второй, оставив немного мочи (не больше чайной ложки) и для третьего. Исследуйте полученные образцы мочи. Если она мутна только в первом сосуде, то это уретрит, но если кроме первого мутна и в третьем, то это простатит.

## ТРАВЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ ПРОСТАТЫ

Определенные травы имеют целебные свойства, которые позволяют использовать их для лечения простаты. Например, хорошо известно средство, позволяющее уменьшить размер простаты до нормальных размеров — это смесь из равных долей красного стручкового перца, имбиря, корня золотой печати, корня мочевого песка, ягод можжевельника, корня алтея аптечного, корня петрушки и листьев медвежьего языка. Все эти компоненты должны быть растерты в порошок и вложены в капсулы размера 00.

Рекомен  
чашкой  
В с  
стрем р  
простаты  
«сост  
перца, и  
росли,  
мужчина  
тения а  
больше  
попользо  
недель, в  
выделени  
шлаков и  
он излеч  
мочеиспус  
старых си  
начнет сле  
также исп  
гормональ  
особенно,  
Женьш  
бенно хоро  
именами к  
природе ра  
палачей и  
Тихого оке  
большинств  
у представи  
ции. На про  
цами, чтобы  
кие маньчж  
в Китае, ос  
эндокринны  
ство тестост  
го не могли  
де.



Рекомендуется принимать от двух до трех таких капсул с чашкой чая из петрушки дважды в день, утром и вечером.

В своей книге «Наше собственное тело» Стэн Мальстром рекомендует свой собственный рецепт излечения простаты. Этот рецепт:

«состоит из черного кохоса, красного стручкового перца, имбиря, золотой печати, готу-колы, бурой водоросли, лакричника и лобелии великолепно помогает мужчинам, имеющим проблемы с простатой. Все эти растения активизируют и стимулируют простату выделять больше слизи; частенько бывает так, что у мужчины пользовавшегося этим рецептом в течение нескольких недель, внезапно, на протяжении дня или двух, происходят выделения: кровь, старый клеточный материал и все виды шлаков из мочеиспускательного тракта. Зато после этого он излечивается и почти не имеет проблем с ночным мочеиспусканием. Фактически, этот рецепт избавляет от старых симптомов и проблем, если после этого человек начнет следовать здоровой диете. Кроме того, этот рецепт также используется некоторыми женщинами, у которых гормональный баланс нарушен в сторону понижения, особенно, если это касается прогестерона.»

Женьшень (*Panax quinquefolia* или *Panax schinseng*) особенно хорош для лечения простаты. Он известен и под именами корень тартара, пять пальцев, красная ягода, и в природе растет в Корее, Китае, Канаде и США (район Аппалачей и Озарка, а также на северо-западном побережье Тихого океана). Женьшень признан чуть ли не панацеей от большинства сексуальных проблем, включая утрату либидо у представителей обоего пола, не говоря уже об импотенции. На протяжении тысячелетий он использовался китайцами, чтобы возвратить утрачиваемую мужскую силу. Дикие маньчжурские виды этого растения, встречающиеся в Китае, особенно стимулирующий эффект оказывали на эндокринные железы, заставляя их увеличивать производство тестостерона, и вызывая эффект омоложения, которого не могли добиться инъекции тестостерона в чистом виде.



Женьшень также оказывает воздействие, сходное с воздействием эстрогена, и на ткани женских репродуктивных органов. Он предотвращает вагинальную атрофию. Medical Tribune сообщила, что ученые из университета при центральном госпитале Турку (Финляндия) обнаружили, что женьшень может сохранить здоровье женских органов и в том случае, когда натуральный эстроген отсутствует, например, после гистеректомии.

Первые предположения, касающиеся эстрогеноподобного воздействия женьшеня, возникли тогда, когда доктор Р.Пуннонен исследовал шестидесятидвухлетнюю женщину, которая четырнадцать лет назад подверглась полной гистеректомии, но никогда не принимала синтетического эстрогена. Она регулярно принимала женьшень в форме пилюль и у нее не было обнаружено никакой атрофии вагинальных тканей.

Чтобы подтвердить свое предположение о роли женьшеня в сохранении жизнеспособности вагины, доктор Пуннонен использовал газовую хроматографию и проанализировал те таблетки женьшеня, которые принимала старая женщина. Как он и ожидал, никаких следов эстрогена в этих таблетках не было. Тогда он попросил свою пациентку три недели воздерживаться от приема таблеток.

В конце этого срока, исследования женской вагинальной ткани обнаружили типичный пример того, что происходит при отсутствии эстрогена. Состояние было исправлено, когда прием таблеток возобновился.

Хотя доктор Пуннонен и его коллеги по университету и не уверены в том, как именно действует женьшень, но в том, что он оказывает эстрогеноподобный эффект они не сомневаются. Проведенные ими дальнейшие исследования показали потенциальные возможности женьшеня в лечении нескольких других женских болезней.

Женьшень самым тщательным образом изучался учеными Японии, Германии, Соединенных Штатов, России и бывших восточноевропейских стран. Были проведены бесчисленные испытания на животных. Одно из них показало, что мыши и крысы совокуплялись более часто, когда



им вводили экстракт женьшеня. Их внутренние органы, особенно железы, благодаря этому растению демонстрировали возросшую силу.

Исследователи отделения биологически активных субстанций при Российской Академии наук в своей статье, озаглавленной «Новые субстанции растительного происхождения», заявили о том, что корень корейского женьшеня стимулирует центральную нервную систему и служит организму в качестве «приносящего удовлетворение тоника». Женьшень содержит стероидальные сапонины, которые имеют функцию очень похожую на ту, которую выполняет кортизон. Эти сапонины являются причиной того, что организм становится более отзывчив на адреналин, который он сам производит. Фактически, в этом случае женьшень можно уподобить кофеину в кофе и никотину в табаке, поскольку все три этих вещества повышают чувствительность к адреналину и увеличивают количество адреналина, который производит организм.

Женьшень может способствовать сексуальному совершенству — или, во всяком случае, хотя бы возникновению иллюзии достигнутого совершенства. При этом он способен вызывать те же самые побочные эффекты, как и другие стимуляторы — то есть, бессоницу, раздражительность, понос, нервозность, повышенное кровяное давление, отсутствие аппетита и депрессию. Разумеется, что гербалисты и поклонники женьшеня не согласны с этим, а потому, вероятно, будут пренебрегать подобными предупреждениями.

Китайские целители не рассматривают женьшень в качестве такого же сексуального стимулятора, как и все остальные. Женьшень не просто увеличивает сексуальное желание, но поступает более тонко. Он восстанавливает пошатнувшееся сексуальное здоровье человека. Доктор И.И.Брехман, русский врач, интенсивно изучавший женьшеневый корень, однажды сказал, что это растение «действует только путем улучшения физиологических процессов. После приема его не наблюдалось никаких скверных последствий.» А хорошие последствия не возникали мгновенно.



венно, а постепенно возникали в виде здорового отправления сексуальных функций.

Женьшень можно принимать внутрь разными путями. Вы можете пить его как чай, жевать кусочки корня, глотать в форме порошка или в желатиновой оболочке. Вы можете добавлять женьшеневый порошок в супы, похлебки, соки, кофе и другие напитки. Вы можете использовать его в виде эликсира или тинктуры, разбавляя в небольших количествах воды.

Феррис Х. из Оклахомы стал вдовцом в возрасте шестидесяти лет. Спустя два года он встретил тридцатидевятилетнюю женщину и влюбился в нее. Она ответила на его чувства и они стали часто спать вместе. Но Ферриса мучило его собственное несовершенство в постели — он с трудом сохранял эрекцию, и, кроме того, его очень смущали частые и требовательные позывы к мочеиспусканию, которые посещали его во время занятий любовью. То есть этот человек страдал от доброкачественной гипертрофии простаты.

«Тогда я начал пить чай, сделанный из шестидесяти корней женьшеня самого лучшего типа, импортированных из Китая, — рассказывает Феррис и продолжает: Я заваривал чай из самородных корней, которые давали мгновенный напиток, стоило засыпать эти корни в чашку и добавить кипятка. Я помещивал до тех пор, пока женьшень не растворялся, и сразу выпивал две или три чашки — и так до трех раз в день. Кроме того, я избегал citrusовых фруктов или напитков в течение трех часов после того, как выпивал женьшеневого чая.

В течение месяца я не замечал никаких изменений ни в своей потенции, ни в частоте позывов к мочеиспусканию. У меня все еще были проблемы с простатой. Моя подруга томилась страстью и, поскольку я был не способен к нормальному половому акту, то мне приходилось удовлетворять ее другими путями. Но затем я заметил, что в течение ночи стал не так часто ходить в туалет. Через пару недель эти прогулки сократились с пяти до трех. В течение следующих недель я стал просыпаться по утрам с хорошей твер-



дой эрекции. Теперь я уже мог пронзать свою подруту пенисом, чему она была очень довольна. Мы, как никогда, наслаждались друтом друтом, благодаря счастливой твердости пениса, которая теперь была доступна в любое время дня и ночи. Мы взаимодействовали с моим пенисом, и благодаря этому он становился все тяжелее и тверже, и мог становиться таким снова и снова.

Впервые с тех пор, как умерла моя жена, я вновь почувствовал себя молодым мужчиной. Достаточно сказать, что я пил свой женьшеневый чай и уже не мог без него обходиться. Но я сократил количество выпиваемых чашек до одной, которую выпивал, как правило, за обедом. Проблемы с простатой тоже исчезли." Другие травы, которые хорошо помогают при заболеваниях простаты:

- \* **Лопух репейчатый** (*Arctium lappa*). Листья, семена, стебель и первогодний корень хорошо действуют в качестве тонизирующего средства, способствующего уменьшению размеров распухшей простаты. Рекомендованная доза — один стакан три-четыре раза в день, до тех пор, пока не исчезнут симптомы проблем с мочеиспусканием.
- \* **Шишковидный цветок** (*Echinacea angustifolia*). Аборигены Австралии и Америки знают, что применение этого растения помогает при учащенном мочеиспускании (виной которому проблемы с простатой). Эрик Поуэлл из Лондона рассматривает данное растение в качестве одной из прекраснейших альтернатив. (В гербологии альтернативой называют такую субстанцию, которая изменяет данное состояние, способствуя постепенному продвижению к здоровью.) Доктор Пауэлл заявляет: «Мы только недавно открыли что эхинацея имеет замечательную склонность к простате и может быть использована для увеличения или уменьшения этого органа. — И он продолжает, описывая случай с одним старым пациентом, у которого была увеличенная простата и который испытывал трудности при мочеиспускании. — Пять капель тинктуры из эхинацеи и *Serenoa serrulata* нормализовали его простату за три месяца».



Как утверждают гербатисты, листья переникового дерева полезно использовать при легких и средних формах простаты. Кукурузные нити, бучу(buchu) и голубой касатик тоже оказывают особое действие, когда их принимают с чаем. Травяные чаи наиболее эффективны именно тогда, когда они являются частью здоровой диеты.

## РАСТЕНИЯ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

На Земле существует около 800 000 растений и только часть из них изучена на предмет обнаружения медицинских свойств. За прошлые десятилетия около 40 000 видов были изучены с точки зрения их питательной ценности, и, вероятно, 20 % этих растений полезны и для здоровья. В этой главе я представляю ограниченный список растений и растительных комбинаций, поскольку сконцентрировал все свое внимание только на тех, которые имеют отношение к половой жизни и оздоравливают половые органы. Отсутствие места не позволяет обсудить достоинства каждого из растений, больше информации о них вы сможете получить в книгах по гербологии.

### Растения для лечения импотенции и усиления половой мощи

Аррах	(gockeroo)
Фальшивый единорог	Виргинский змеевик
Бутон квакера	(carline)
Бетал	Ямайский имбирь
Садовый шалфей	Матико
Росьянка	Кока
Черный кохош	Мурира-пуама
Женьшень	Нукс вомика
Истинный единорог	Дамиана
Камфара	Эхинацея
Репейчатый гокеру	(Nux vomica)
Стручки ванили	
Чертополох карлин	



## Растения, нормализующие менструальный цикл

Акация  
Аррах  
Горлец  
Алоэ  
Асафетида  
Бенесет  
Американский  
дудник дягиль  
Бальзам  
Горький корень  
Бамбуковый сок  
Черный кохош  
Американская сенна  
Барнет  
Ягоды черного барышника  
Лавровые ягоды  
Арбор витае  
Свекла  
Садовый шалфей  
(*Arbor vitae*)  
Хина  
Морозник  
Чеснок  
Черная горчица  
Горечавка  
Благословенный чертополох  
Германская ромашка  
Кувшинка  
Имбирь  
Подорожник  
Голубой кохош  
Золотая печать  
Колючий ясень  
Бучу  
Корень мочевого песка  
Пульсатилла

Сосна  
Амброзия  
Бутон змеевика  
Красные кедровые зерна  
Красная малина  
Каламинт  
Ель-теуга  
Красный шалфей  
Ромашка  
Розмарин  
Морковь  
Рута  
Котовик  
Лестница Якоба  
Кедровые зерна  
Ямайский кизил  
Шафран  
Чистотел  
Ямайский имбирь  
Сорняк святого Джона  
Водосбор  
Джерубеба  
Иерусалимский дуб  
Сантоника  
Сассафрас  
Ягоды можжевельника  
Можжевельник  
Лавандовый казачий  
хлопчатник  
Корень хлопчатника  
Скабиоза  
Калина обыкновенная  
Лимонный тимьян  
Сенега



Одуванчик  
Дьявольский бурав  
Двойная пижма  
Марена красильщика  
Девясил  
Европейский дудник дягиль  
Европейская сосна  
Европейская мята  
Вечерний первоцвет  
Фальшивый единорог  
Фенхель  
Пажитник  
Пиретрум девичий  
Норичник  
Крестовник золотистый  
Липа  
Лобелия  
Медуница  
Магнолия  
Мандрагора  
Бархатцы  
Пупавка полевая  
Лилия луговая  
Омела  
Пустырник желудочный  
Мирра  
Орегонский виноград  
Семена петрушки  
Персик  
Перечная мята  
Пастушья сумка  
Скользкий вяз  
Соломонова печать  
Щавель  
Кустарниковая полынь  
Ель  
Виноградная лоза  
Жгучая крапива

Сторакс  
Дурман  
Ягоды сумаха  
Сумбул  
Летний чабер  
Сладкий кервель  
Сладкий майоран  
Сладкий восковник  
Американская  
лиственница  
Пижма  
Танацетум бальзамита  
Тимьян  
(Tanacetum balsamita)  
Истинный единорог  
Индюшачья кукуруза  
Медвежий язык  
Валериана  
Вербена  
Виргинский змеевик  
Водяной салат  
Белый ясень  
Белая водяная лилия  
Белый тополь  
Дикая морковь  
Дикий водосбор  
Дикое индиго  
Дикий майоран  
Дикая мята  
Дикий ямс  
Ведьмины орехи  
Лесной шалфей  
обыкновенный  
Тысячелистник  
Желтый касатик



### Растения, противодействующие выкидышам

Калина обыкновенная  
Красная малина  
Лобелия  
Ведьмины орехи

### Растения, усиливающие сексуальные функции и желания

Американская плакучая ива	Белая водяная лилия
Какао	Камфара
Орегонский виноград	Шалфей
Плакучая ива	Бессмертник
Хмель	Сельдерей

### Растения, стимулирующие utробные сокращения и ускоряющие роды

Американский дудник	Калина обыкновенная
дягиль	Жимолость
Хлопчатник	Лобелия
Рута	Красная малина
Корень хлопчатника	Нард
Черный кохош	Медвежий язык
Голубой кохош	Сорняк святого Джона
Кедровые зерна	Виноградная лоза скво
Кора корицы	Пастушья сумка
Масло корицы	

### Растения, помогающие при венерических заболеваниях

Американская сенна	Плакучая ива
Барбарис	Голубой касатик
Горький корень	Голубая фиалка
Черный дубильный экстракт	Болдо
Черный грецкий орех	Самшит



Лопух большой гокеру  
Репейчатый  
Бутон змеевика  
Кароба  
Чапарель  
Подмаренник цепкий  
Кондуранго  
Копайский бальзам  
Кукурузный шелк  
Герань  
Кубеб  
Дьявольский бурав  
Эчинацея  
Европейская береза  
(листья и ягоды)  
Бузина обыкновенная  
Галла  
Золотая печать  
Гортензия  
Индийская сарсапарилла  
Иссоп  
Плющ  
Ягоды можжевельника  
Кава кав  
Бессмертник  
Долинная лилия  
Манака  
Мандрагора  
Алтей аптечный  
Болотный розмарин  
Матико

Горный лавр  
Масло коровяка  
Орегонский виноград  
Анютины глазки  
Петрушка  
Перуанский бальзам  
Подорожник  
Колючий ясен  
Красная малина  
Айва  
Красный корень  
Красный клевер  
Сандаловое дерево  
Сарсапарилла  
Сассафрас  
Нард  
Ель  
Сторакс  
Сумах(ягоды и листья)  
Тимьяновое масло  
Ольха  
Индюшачья кукуруза  
Скипидар  
Медвежий язык  
Кора белой сосны  
Белая водяная лилия  
Белый тополь  
Дикая сарсапарилла  
Желтый шавель  
Желтая парилла

### ИСТОЧНИКИ ТРАВ

Травы не выписывают. Однако, вы, обсудив со своим доктором отсутствие противопоказаний, можете захотеть проверить как они действуют.



Во всем мире существуют тысячи распространителей трав, снабжающие ими жаждущую публику. Сюда относятся и плантации редких растений, и фармацевты, и магазины здоровой пищи, и производители чая, и продавцы живых кактусов. За восточными травами лучше всего обратиться в китайскую коммуны, поскольку в таком случае вы непосредственно научитесь пользоваться ими. Некоторые компании высылают травы по почте.



## Глава 5

### Питательные вещества, усиливающие половое возбуждение

Секс, секс, секс — о, как я люблю его! Чем больше я занимаюсь сексом, тем больше мне хочется это делать. Мне двадцать лет и я полон тестостерона или чего-то еще. И теперь я встретил Розмари. Единственная проблема состоит в том, что она не такая грубая, как я. Я попытался найти способ заставить ее хотеть больше секса и она согласилась попробовать. Я пичкал ее витаминами и пчелиной пылью, посадил на диету из натуральных продуктов, но ничего экстраординарного не произошло. К несчастью, у меня нет испанской мушки или растолченного в порошок рога носорога, а потому я не знаю, что делать дальше.

Мои поиски продуктов, которые бы усиливали половое возбуждение и могли заводить девушек — особенно Розмари — зашли в тупик. Но ведь должно же существовать нечто подобное — по крайней мере я слышал об этом! Что мне следует искать? Доступно ли это? Не отразится ли на здоровье? Я бы не хотел причинить своей девушке никакого вреда.

Бак Р.  
Анкоридж, Аляска

Я выхожу из себя при одном запахе тела моего друга. Глубоко вдыхая аромат его тела, исходящий из промежности, подмышек, рта я возбуждаюсь до такой степени, что едва не достигаю оргазма. Этот запах делает меня настолько дикой, что я лижу и целую его лицо, грудную клетку и гениталии. Мой приятель считает меня немного дурочкой, хотя и не возражает, получая большое удовольствие от моего безрассудства.



Все это несколько необычно и для меня самой, поскольку у меня уже было достаточно мужчин. Мне тридцать четыре, я разведена и знаю, что делать в постели. Ни один другой запах мужского тела не оказывал на меня подобного воздействия, и я сама удивляюсь — что особенного в запахе именно этого мужчины? Может быть это какая-то особая парфюмерия? Имеются ли какие-нибудь научные или исторические исследования на тему запаха, как источника половой привлекательности? Я знаю, что животные всегда нюхают и лижут интимные места друг друга, но люди?.. Я не знала этого!

Вика Ш.

Конкорд, Нью-хэмпшир

Люди ищут самых сильных возбуждающих веществ столько же времени, сколько они пытаются найти философский камень, превращающий свинец в золото. Но, к сожалению, до сих пор эти поиски возбуждающих средств не много достигли, возможно и потому, что искали не там, где нужно — в химической лаборатории — тогда как все это время люди постоянно ходили вокруг этого и даже носили это в себе в качестве составных частей собственных тел.

Возбуждающие вещества — это субстанции или препараты, которые способны усиливать сексуальное желание и увеличивать сексуальное возбуждение. Тысячи лет множество людей в разных частях земного шара употребляли внутрь и наружу самые разные вещи, пытаясь усилить сексуальную отзывчивость. С древних времен некоторые субстанции растительного и животного происхождения пользуются славой возбуждающих веществ. Психологической основой для некоторых подобных утверждений служило то, что когда определенные субстанции съедались, выпивались или втирались в тело, то они воздействовали на нервные центры головного мозга и способствовали снятию различных запретов.

Субстанциями, возбуждающими желание, считались самые различные вещества, начиная от материнского молока



до порошка, сделанного из сушеных жуков (кантаридов), извлеченных из вишневых косточек, которые содержат амигдалин. Существует около двух тысяч блюд, которые можно употреблять для повышения потенции, сексуальной стимуляции или средств «приведения в настроение».

Женщины и сейчас также используют возбуждающие вещества. В некоторых культурах прошлых веков подобные средства использовались еще и для того, чтобы избавиться от бесплодия. Пожалуй самое раннее свидетельство об этом сохранилось в книге Бытия:

«И пошел Рубен во время урожая пшеницы, и обнаружил на своем поле мандрагору, и вырвал ее, и принес своей матери Лии. А Рашель сказала Лии: «Умоляю тебя, отдай мне ту мандрагору, что принес тебе сын».

И так она ответила ей: «Разве мало тебе, что ты взяла моего мужа? И ты хочешь взять еще и мандрагору сына?» На что Рашель молвила: «Но за это твой муж проведет с тобой эту ночь».

И Якоб вечером вышел в поле, и Лия вышла туда же, чтобы встретиться с ним, и сказала ему: «Ты должен войти в меня, ибо за это я отдала мандрагору, которую принес мне сын.» И он лег с ней, и они вместе провели эту ночь.

И Бог прислушался к мольбам Лии, и она приняла, и зачала от Якоба пятого сына."

На древнееврейский язык, в Песне песней, мандрагора была переведена как дудайм — фрукт со сладким и приятным запахом, обещающим удовольствия любви. Корни этого растения иногда напоминают пенис и яичники.

Современные западные общества — по контрасту с восточными цивилизациями, которые тысячелетиями использовали в качестве возбуждающих средств только натуральные субстанции — такие средства изготавливают в лабораториях. И эти искусственные субстанции содержат эстрогены, прогестерон или андрогены.

Современные синтетические возбуждающие вещества заменили собой эликсиры, травы и амулеты людей древности. Сейчас эта синтетика рассматривается чуть ли не как



«фонтан молодости» и сексуальной потенции — и такой потенции, что женщина будет буквально умолять мужчину предаться страсти. Кроме того, разве не на телевидении, в романах, и на экранах кинотеатров, находятся самые мужественные (или женственные) и обольстительные среди нас, самые успешные бизнесмены, самые могучие атлеты, самые отчаянные авантюристы, самые удачливые игроки? Уверенность и сексуальность всегда ходят рука об руку, по крайней мере в сочинениях сценаристов и романистов.

Разумеется, что на самом деле существует не одно любовное снадобье для усиления либидо. Но не стоит искать их в химической лаборатории, поскольку там можно найти нечто опасное для здоровья, к чему быстро привыкаешь — например, метаквалон (квалуды и сопорифики), который разрушает центральную нервную систему, вызывает дрожь; а при продолжительном использовании и нечто прямо противоположное тому, для чего и применялся — импотенцию. (В 13 главе я займусь обсуждением некоторых из самых общих, возбуждающих наркотиков — алкоголя, марихуаны, кофеина.) Вместо этого лучше обратиться к тем продуктам и пищевым добавкам, которые вы сможете найти в магазинах здоровой пищи, гомеопатических аптеках, и некоторых супермаркетах. Эти вещества увеличат вашу сексуальную силу и помогут вам или вашему партнеру испытывать страсть как можно чаще.

Однако, прежде чем я начну описывать то, что способствует повышению вашей жизненной силы, я бы хотел подтвердить истинность письма Вики Ш., которое приводится в начале этой главы. Как вы помните, ее возбуждают запахи исходящие из разных частей тела ее любовника. Воистину, любовник этой дамы — и сам ходячее вещество, усиливающее половое возбуждение! Видимо он издает какой-то особый аромат, который делает его для Вики сексуально привлекательным.



## ФЕРОМОНЫ

Ученые, особенно те, которые работают по заказам парфюмеров, утверждают, что запах — это микроскопические химические частицы, называемые феромонами, которые способны вызывать половое желание, половую готовность, глубокие эмоции, влиять на уровень гормонов, плодовитость, зрелость, агрессию или покорность. Некоторые люди, называемые «сексуальными», испускают феромоны, которые служат стимулами возбуждения. Входя через нос, они в дальнейшем уже влияют на поведение людей противоположного пола через мозг и нервную систему. Некоторые ученые долгое время предполагали, что люди во многом сходны с животными, а потому выделяют феромоны и реагируют на них. Эти катализаторы сексуальной привлекательности являются составными частями пота. И эта «теория пота» наносит могучий удар по одной из самых больших индустрий США — производству дезодорантов и средств против пота. Эта «подмышечная» продукция основывается на замечательных ароматических качествах лайма, мускуса и других подобных веществ. Оказывается, вместо этого стоило бы заливать во флаконы и продавать пот таких звезд Голливуда, как Том Круз или Шарон Стоун.

Примерно 10 % мужчин имеют в своем поте особые феромоны, которые делают их особенно привлекательными для женщин. Этим мистическим, сексуальным веществом является андростерон. Он содержится в коже и волосах мужчины, и при распространении, словно бы посылает женщинам какой-то, бессознательно воспринимаемый ими, сексуальный призыв. А женщины даже не знают, почему они предпочитают тех или иных мужчин; они просто чувствуют, что именно этот мужчина сексуален и стремятся узнать его получше. Впрочем, они и сами обладают тем же самым типом феромона, который действует на мужчин словно призыв «подойди ближе». Этот женский феромон называют копулином и в основном он присутствует в вагинальных жидкостях.



Женщины приблизительно в тысячу раз более чувствительны к запахам, чем мужчины. В основном они реагируют на мускусоподобные ароматы, которые и служат основанием для большей части дорогой парфюмерии. Когда у женщины удаляют яичники, она утрачивает свою чувствительность к сексуальным ароматам, хотя может снова восстановить ее, если начнет принимать эстроген. Интересно отметить, что женщины-полицейские, сидящие в засаде, намного более чувствительны к присутствию воров-взломщиков, чем полицейские-мужчины. Чувствительность органов обоняния может быть единственным объяснением так называемой интуиции.

Давно известен такой факт — то, как люди пахнут, часто определяет и то, как к ним относятся. Однако, нельзя подвести научного объяснения, почему одни запахи притягивают, а другие отталкивают. Сама наука о запахах известна под двумя наименованиями — осфрезиология и осмология. Если запах вас сексуально возбуждает, значит вы находитесь в состоянии осфрезиолагии или осмолагии.

Некоторые люди особенно чувствительны к запахам, обоняние других, наоборот, очень ограничено (это называется анозмией). Слепой пианист Джордж Ширинг был настолько чувствителен к запахам, что мог сказать о том, насколько привлекательной является женщина, которая только что вошла в комнату. Доктор Джон Амур тестировал в Англии мужчин и женщин с ограниченным обонянием, и обнаружил, что 10 % из них не воспринимают запаха спермы. Более того, он обнаружил что и сам невосприимчив к определенным запахам.

Французский ученый Д. Лемагнен сообщил о том, что женщины вполне чувствительны к аромату той субстанции, которая называется экзалтолидом — это мускусный аромат, служащий основой большого количества парфюмерии. Во время овуляции этот тип мускусного запаха очень явно воспринимается сексуально зрелыми женщинами. Мужчины же становились к нему более чувствительными после введения им эстрогена. Химические вещества, образующие экзалтолид, так же как и другие парфюмерные



ингредиенты — москон, цибетин, кастореум — подобны тем, которые вырабатывает само человеческое тело. Все они имеют сексуально-притягательный аромат.

Многие мужчины и женщины, если им завязать глаза, способны определить какая именно одежда принадлежит их сексуальному партнеру. Копулин, который как уже отмечалось, содержится во влаге вагины, является тем феромоном, который мужчины находят очень притягательным. Доктор Алекс Комфорт предположил, что особенно интенсивно этот феромон выделяется блондинками и рыжими. Копулин — это смесь вагинальных кислот, которые выделяются женщинами в большом количестве во время овуляции.

Доктор Комфорт, автор книг «Радость секса» и «Факты любви» также сказал о том, что запахи чистой человеческой кожи и волос, являются натуральными, сексуально-притягательными ароматами; которые выполняют аналогичную, если не идентичную функцию с сексуально-притягательными запахами других животных. Он описал железы запаха, которые принято считать рудиментарными органами человеческого тела, но которые, по всей видимости, присутствуют в анально-генитальной области, вокруг грудей и подмышек.

Возникает вопрос: Не делают ли духи и дезодоранты американцев, которые их маниакально используют, менее сексуальными? Социологи предполагают, что наши старания устранить запахи, происходят из обонятельной вежливости, поскольку это уменьшает личное пространства, что необходимо в условиях перенаселенности городов. То же самое касается стерилизации пищи, детекторов дыма и других подобных вещей и процессов, которые уменьшают необходимость пользоваться нашими носами. Немногие из нас считают способность воспринимать запахи существенно необходимой для выживания в современном мире. Запах больше не является способом коммуникации, каким он был для первобытных людей. Эта утрата дала людям величайшую способность противостоять необходимости со-



бираться в толпы. Но скверно то, что в результате этой утраты, мы потеряли и часть своей сексуальности.

В конце семидесятых годов в Великобритании и других европейских странах вошли в моду и стали широко продаваться аэрозольные распылители, содержащие мужской феромон андростерон. Первоначально они назывались Аэолус 7, но в США экортировались под названием «Бодиуайз». Предполагалось, что они будут бессознательно притягивать и возбуждать женщин, заставляя их воспринимать надушившихся мужчин как очень сексуальных. Многочисленные эксперименты в Англии и США подтвердили, что эта аэрозоль имеет сексуально-привлекательный и возбуждающий эффект. Например, мужчина, который незаметно применил «бодиуайз», по некоторым характеристикам «мужественным» оценивался женщиной более высоко. Более того, в других экспериментах этот аэрозоль был распылен в телефонных будках и на стульях комнаты ожидания Бирмингемского университета (Англия). Записи, собранные спрятанными наблюдателями, показали, что женщины притягивались и оставались дольше именно в этих будках и на этих стульях.

«Бодиуайз» и другие подобные вещества, содержащие феромоны, можно использовать и для корректировки сексуальных нарушений. Мастерс и Джонсон говорят, что запахи очень помогают в лечении людей с сексуальными проблемами. В своей клинике эти исследователи посвятили много лет использованию ароматических лосьонов, чтобы помочь любовникам насладиться предлагавшейся им «осязательной терапией». Они также потратили десять лет на проблему запаха и сексуальности, и однажды вновь обнаружили то, что уже давно подозревали — запах феромона является сексуально притягательным.

Ароматический стероид андростерон естественным образом, и в очень небольших количествах, выделяется через мужскую мочу. У мужчин скорость его выделения в три раза меньше, чем у женщин. В подмышках, как уже объяснялось, он представлен потом, и секретится в основном



мужчинами. Те из них, кто выделяют много андростерона, намного сильнее тех, кто выделяет мало.

Андростерон производится надпочечниками железами как мужчин, так и женщин; и, возможно, еще и яичниками. Одно исследование обнаружило его присутствие в смегме — веществе, секретируемом сальными железами крайней плоти пениса и малой срамной губой вагины. В смегме андростерон выполняет сигнальную функцию, привлекая противоположный пол.

Чего не знают оспрезиологи, так это того, как срабатывает эффект притягательности и кто именно притягивается. Достоверным фактом является то, что мужчины, которые выделяют много андростерона, более притягательным для женщин, чем те, кто выделяет его мало. Хотя это и не вызывает подлинного полового возбуждения, но зато помогает образовывать любовные пары. Очевидно и то, что если вы хотите найти настоящее вещество для полового возбуждения, вам надо вынюхивать его. Сексуальный стимулятор для противоположного пола вот-вот пройдет неузнанным под самым вашим носом.

## СУПЕРОКСИД ДИСМУТАНТ

Вещества, увеличивающие половое возбуждение, ищутся лицами противоположного пола, чтобы сходить с дикой страстью и желанием; и возбудить телесный аппетит у тех, у кого он почти утрачен. Согласно моим литературным изысканиям, ничто так просто не дается, однако, изыскания в области лечебного питания предлагают замечательный антиоксидант — супероксид дисмутант, который может предохранить сексуальный аппарат и мужчин, и женщин от преждевременного старения. Эта питательная добавка может уберечь от вреда, причиняемого свободными радикалами, которые возникают в организме как результат резкой перемены погоды, долгого пребывания на солнце или в загрязненной экологической среде.

Свободные радикалы можно определить как чужерод-



ные тела, которые захватывают клеточные мембраны и перекрывают доступ кислорода. Они также останавливают развитие регенеративного материала клеток, производя беспорядок с компонентами генов. В итоге этого безобразия клетка не может точно воспроизвести саму себя. Клетки сперматозоидов, подвергнутые воздействию свободных радикалов, становятся ненормальными, более того, на какое-то время они даже могут утратить способность к оплодотворению. Такой вид клеточных повреждений называется клеточной дегенерацией, и свободные радикалы являются одними из самых деструктивных элементов.

Особенно активен свободный радикал, образующийся в качестве побочного продукта многочисленных биохимических реакций, связанных с кислородом. Этот разрушительный радикал называется супероксид анион, и он очень опасен для нервных окончаний, проходящих через гениталии. В нормальном состоянии организм держит этот радикал под контролем, соединяя его с другими супероксидными радикалами. Организм проводит этот вид дезактивации, называемый дисмутацией, благодаря использованию целого семейства ферментов, известных как супероксидные дисмутанты (СОД).

Супероксидные дисмутанты представляют из себя группу протеинов, которых объединяет то, что они ускоряют дисмутацию супероксидного радикала. В качестве пищевой добавки, СОД является составной частью тех средств, которые вы можете использовать для того, чтобы нейтрализовать свободные радикалы, после того, как они превратятся в мутагены, карциногены и другие вредные вещества. Существуют три различных вида СОД, отличающихся друг от друга по составу микроэлементов.

Медесодержащий СОД представляет собой большую молекулу, содержащую один атом меди и один атом цинка. Цинк включен в нее лишь для того, что структурировать данную молекулу. Марганцовосодержащий СОД присутствует в организме в весьма ощутимых количествах и, по-видимому, наиболее широко распространен в природе. Железосодержащий СОД был найден в одной бактерии. В 1973



году один противовоспалительный протенин, выделенный за несколько лет до этого доктором Маккордом из медицинского центра университета Дюка, был идентифицирован в качестве СОДа.

СОД выделенный из натуральных субстанций, теперь вполне доступен и его можно принимать в качестве добавки. Одномиллиграммовая таблетка обеспечивает 2000 единиц энергии. Главным СОДом во всех пищевых добавках является медесодержащий СОД, который составляет от 5 до 8 % . А организме нормальный уровень СОДа составляет от 50 до 80 микрограмм на 1 миллилитр крови, средний уровень — 60 микрограмм. Медики установили, что уровень ниже половины нормы является летальным, поскольку возрастает активность неконтролируемых супероксидных радикалов.

Наука убедительно подтверждает необходимость приема пищевых добавок, содержащих СОД, для того, чтобы увеличить свою половую силу и способность к возбуждению. Так как искусственный СОД (т.е. произведенный вне организма) является большой молекулой, то он не может проникнуть через клеточную мембрану внутрь клетки. Но факты свидетельствуют о том, что супероксидные радикалы нейтрализуются СОДом в межклеточном пространстве, то есть в пространстве, окружающем клетки. Когда клеточная дегенерация достигает желез, в межклеточном пространстве имеет место высвобождение большого количества ферментов и флавопротеинов. А именно там СОД, которую вы приняли в качестве добавки, и производит свою основную работу, которая должна компенсировать воспаление.

В настоящее время наиболее общепринятой рабочей гипотезой о том, каким образом достигается благоприятный эффект СОДа, является утверждение о том, что он основан на анти-воспалительном эффекте. СОД стабилизирует клеточные мембраны или те компоненты клетки, которые уже были вовлечены в воспалительные процессы. Избавляя клеточные мембраны от повреждения, мы, тем



самым, замедляем процесс старения, откуда естественно  
проистекает и сексуальная активность.

Геронтолог и сексолог доктор Алекс Комфорт описывает свободные радикалы, которым противостоит СОД, как собрание делегатов, находящихся вдалеке от своих жен. Каждый свободный радикал является высокоактивным химическим веществом, свирепо носящимся по всему телу, вступающим в союз с какими-нибудь веществом, которое находится поблизости, и вмешивающемся в функционирование других молекул организма. Скопившись, эти «свободные духом» свободные радикалы могут замедлить и даже уничтожить способность организма к сексуальной отзывчивости.

Исследования СОД еще только начинаются. В то время как подобные ферменты использовались людьми еще с доисторических времен, только недавно научное сообщество поняло как и почему они работают. СОД был выделен в чистом виде только в 1938 году, а важность системы ферментов стали признавать лишь с 1960-ого. Диетологи-традиционалисты до сих не знают о том, насколько важен СОД для человеческой психологии. Однако, диетологи-холлисты рекомендуют ежедневно принимать по 2000 единиц СОДа, который замечательно воздействует на человеческую сексуальность, как впрочем, и на другие функции.

### РИБОНУКЛЕИНОВАЯ И ДЕЗОКСИРИБОКЛУЛЕИНОВАЯ КИСЛОТЫ

Рибонуклеиновую кислоту(РНК) и дезоксирибонуклеиновую кислоту(ДНК) можно принимать как вместе, так и по отдельности в качестве пищевых добавок, поскольку они прекрасно сохраняют половое совершенство. Благодаря своему уникальному действию их можно считать и возбуждающим веществом мягкого действия.

РНК и ДНК являются нуклеиновыми кислотами, сходными по структуре и синергетичными по функциям. РНК содержит рибозу, в то время как ДНК дезоксирибозу, пя-



углеродный сахар. ДНК содержит пиримидин тимин, РНК — урацил. Пиримидин и урацил являются гетероциклическими органическими соединениями, содержащими атомы азота. РНК также содержит аминокислоты — аденин и гуанин, различные основы пуринов, и цитозин, пуриносодержащее соединение. Как я уже говорил, ДНК состоит из почти таких же компонентов. Все эти составные элементы формируют нуклеотиды — структурные единицы нуклеиновых кислот.

ДНК и РНК несут в себе цепочку инструкций о том, как создавать в клетке каждый тип протеина. Эти инструкции были переданы данному организму через генетический материал, полученный им в момент зачатия. ДНК никогда не покидают ядра клеток, каждая из которых, хотя и является специализированной, обладает всей унаследованной информацией, но выполняет только те инструкции, которые необходимы для ее собственного функционирования. Чтобы проинформировать клетку о надлежащем порядке, в который должны выстраиваться молекулы необходимого белка, делает «фотокопия» с соответствующего участка ДНК. Эта копия является информационной РНК(и-РНК), которая может покидать ядра клеток, искать и прикрепляться к одной из рибосом(клеточные изготовители протеина). Рибосомы получают детали аминокислот, которые необходимо выстроить, а затем связать в белковую цепочку.

Другая форма РНК, называемая транспортной(т-РНК), выбирает аминокислоты из клеточной жидкости и приносит их к и-РНК. Для каждой из двадцати двух аминокислот, имеется своя специфическая т-РНК. Многие тысячи т-РНК с грузом аминокислот роятся вокруг рибосом, почти так же, как грузовики с овощами — вокруг магазина, ожидая своей очереди, чтобы разгрузиться. Когда и-РНК выбирает аминокислоту, т-РНК переносит ее так, чтобы попасть «застежками» прямо в то место, которое она должна занять в протеиновой цепочке. Затем т-РНК и и-РНК возвращаются за следующей аминокислотой. Не прошло и се-



кунды — и уже от сорока до ста аминокислот приклеплены к растущей белковой цепочке.

Протеины разбираются ферментами (которые и сами являются протеинами) на аминокислоты. Протеины организм получает из пищи. Аминокислоты проникают в клетки тела, где другие ферменты связывают их в длинные цепочки, используя определенные последовательности ДНК и пользуясь помощью РНК. Если бы можно было что-то сделать для улучшения всего этого процесса метаболизма, то пользу от этого получили бы все органы тела — особенно гениталии.

РНК и ДНК принимаемые в качестве пищевых добавок, способны омолодить вашу способность к восстановлению, и даже изменить внешний вид — исчезнут старческие точки, разгладятся морщины, улучшатся комплекция, память и координация движений, поднимется энергетический уровень, а в итоге, все это придаст новую изюминку половой жизни. Однако, когда РНК и ДНК принимают в форме пиллюль, то они не могут быть усвоены организмом в достаточных для него количествах. Клетки просто не смогут воспользоваться ими в подобной форме, так что их эффективность будет зависеть от снабжения «предшественниками». Такие предшественники РНК и ДНК являются общими для всех, в том числе и человеческого, организмов.

Существуют четыре нуклеотидных предшественника на которые и разбираются нуклеиновые кислоты в процессе пищеварения. Эти четыре нуклеотида уже усваиваются непосредственно клетками. Когда сексуальный аппарат начинает замедлять свою деятельность и не выполняет своих функций, причина этого может отчасти состоять и в том, что клетки желез утратили свою способность к транскрибированию (переписыванию) в белок информации, содержащейся в их ядрах (синтез протеина). Одной из фундаментальных метаболических способностей, утрата которой ведет к самым тяжелым последствиям, является утрата способности синтезировать предшественников РНК и ДНК, которые состоят из углевода, амина, пурина и пиримидина и других молекул. Этот синтез требует от каждой



клетки большого количества энергии, не говоря уже о тщательно разработанном клеточной механикой количестве ферментов.

Если предшественники ДНК и РНК наличествует в чрезмерных количествах, то клетки с легкостью смогут продуцировать свои собственные ДНК и РНК. Они возьмут углеводный предшественник, аминовый предшественник и одно- или двух-углеводный фрагмент предшественника, после чего синтезируют все это в молекулы пирина и пиримидина, которые продолжают строить нуклеотиды, а эти нуклеотиды в конце концов разовьются и превратятся в полимерные цепочки нуклеотидов, именуемые РНК и ДНК. Чтобы иметь множество «предшественников», вам следует принимать не только ДНК и РНК, но и эти соединения из которых их можно будет выработать. Организм, который является величайшим синтезатором всех этих веществ, затем произведет свои собственные ДНК и РНК по своему собственному генетическому лекалу.

Любой может сам определить необходимы ли ему добавки в виде ДНК и РНК. Старческие точки на руках или лице указывают на утрату определенных клеток кожи. Это означает, что данные клетки уже не способны себя регенерировать, как раньше. Эта дегенерация происходит из слабости самих клеток, которая проявляется в недостаточном производстве ими предшественников РНК и ДНК. Отсутствие либидо означает то же самое.

Обычная доза добавок состоит из 324 миллиграммов РНК и 32,4 миллиграммов ДНК (то есть пропорция — на 10 мг РНК 1 мг ДНК). Именно такая пропорция содержится в первичной закваске жизни, составленной самой природой, которая теперь является минеральными морскими отложениями. Иногда эта пропорция составляет и один к одному — то есть 100 мг каждой кислоты содержится в одной таблетке. Вы также можете добавить сухо-замороженные *Lactobacillus acidophilus* или *Lactobacillus bifidus* (это два вида бактерий, производящих йогурт), лактозу, комплекс В-витаминов, и небольшое количество микроэлементов, таких как кварц, хром, селен, кальций, магний и



другие натуральные вещества, содержащиеся минеральных солевых отложениях, для которых не существовало цели послужить чьей-либо диете. Однако, они непременно пойдут вам на пользу.

## АЛОЭ ВЕРА

Родственник лилии и лука, алоэ вера похож на кактус и растет в теплых, засушливых районах. Он имеет длинные, узкие листья, которые наполнены студенистой жидкостью — источником той пользы, которую приносит это растение. Этот гель, превращенный в напиток, является великолепным возбуждающим средством для лиц обоего пола, но особенно для мужчин.

Существует около 200 типов алоэ. Все они имеют общее родовое имя, а различаются по видовым — *africana*, *pernyi*, *ferox*, *spicata*, *succotrina*, *vera*. Богатый гель каждого из этих видов является хранилищем питательных веществ и воды. С недавних пор алоэ вера стало центром крупнейшей индустрии по производству продуктов питания, напитков, средств для ухода за кожей, парфюмерии, возбуждающих средств.

Алоэ вера знаменит своей способностью бурно цвести в таком климате, где долгое время может не быть влаги. Это растение имеет цветы и толстый, приземистый корень. Мясистые листья заканчиваются розеткой и могут достигать в длину двух футов. Кожура является ровной, толстой и резиновой на ощупь. Люди, жившие в тропическом климате, тысячелетиями использовали терпкий сок листьев алоэ для лечения ожогов и других заболеваний кожи. Миллионы жителей Запада выращивают алоэ у себя дома в качестве средства первой помощи при порезах, ожогах и ссадинах.

Некоторые люди говорят о соке алоэ, как об одной жидкости, между тем как их две и они обладают различными свойствами. Желтая жидкость, находящаяся прямо под кожурой, издавна применяется в фармации в качестве сла-



бительного средства. Прозрачный, интруктоточный гель является натуральным продуктом питания и может быть использован как обычный фруктовый или овощной сок. Этот прозрачный гель из центральной части листа имеет ясный, свежий вкус, который недавно научились улучшать с помощью новых методов, удаляющих не приносящие пользы вещества. Если желаете, можете смешивать этот гель с равными частями фруктового или овощного сока, чтобы разнообразить вкус самого алоэ. Фабричные производители добавляют воду и цитрусовые ароматизаторы. Можете пить этот сок прямо из бутылок, ежедневная доза — одна чашка. В чистом виде алоэ вера является напитком, великолепно повышающим половое желание. Доктор Роберт Пикер, из Беркли, Калифорния, в одном из своих интервью рассказывает:

«Я уже некоторое время изучаю алоэ вера... Пять месяцев назад главный управляющий местной компании обратилась ко мне с целым списком известных ей людей, которые добивались фантастических результатов, употребляя сок алоэ. Из любопытства я начал обзванивать этих людей и записывать их истории — и, действительно, истории оказались просто замечательными. Я разговаривал с несколькими врачами, которые практиковали это же средство и один из них, в Аризоне, сказал мне, что сок алоэ ближе всех к панацее. Из любопытства и я стал прописывать его своим пациентам...и в итоге, к сегодняшнему дню, прописал его уже тремстам людям. И результаты этого подтвердили все те истории, что я слышал ранее.»

Когда я сам интервьюировал другого дистрибьютора алоэ вера, то узнал о женщинах, которые просто восхищались тем, какое воздействие сок алоэ оказывал на их мужей. Дистрибьютор рассказал, что по словам этих женщин, мужья просто гонялись за ними по комнате, после того, как выпивали алоэ. И неудивительно — ведь многие из масел, витаминов, микроэлементов, аминокислот и других ингредиентов сока алоэ имеют сексуально стимулирующие свойства. Эти ингредиенты, многие из которых уже были описаны, таковы:



Неорганические: Кальций, хлор, марганец, калий и натрий.

Моносахариды и полисахариды: Глюкоза, манноза и мочева кислота.

Витамины: Тиамин(витамин B1), рибофлавин(витамин B2), ниацинамид(витамин B3), пиридоксин(витамин B6), витамин C и холин.

Аминокислоты: Аланин, аргинин, аспартиевая кислота, глютаминовая кислота, глицин, полуцистин, цистидин, гидроксипролин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, феналаланин, пролин, серин, теонин, тирозин и валин.

Другие: Алоин, барбалоин, циннаминовая кислота, эмодин, эфирное масло, изобарбалоин, резитанол, эмодин-новый люкозид дарабиноза.

Кроме своих возбуждающих свойств, алоэ вера обладает ценными медицинскими показаниями. Уже доказана его эффективность при лечении ожогов и кожных заболеваний. Так как алоэ вера известен в качестве безопасного средства внутреннего употребления, врачи рекомендуют его в качестве полезного добавления к любой оздоровительной программе. Алоэ вера, когда используется внутри или снаружи, производит следующие эффекты:

- \* Необыкновенно хорошо очищает кожу и кишки.
- \* Пропитывает ткани почти как диметил сульфоксид(ДМСО). (Об этом веществе см. конец 11 главы.)
- \* Анестезирует место применения, уменьшает боль, в том числе мышечную боль и боль в суставах.
- \* Обладает бактерицидным действием, если применяется в большой концентрации, в течение нескольких часов, и накладывается прямо на пораженное место.
- \* Если применяется в большой концентрации, в течение длительного периода и в непосредственном месте поражения, то убивает вирусы.
- \* То же самое относится и к грибковым заболеваниям.
- \* Сокращает время кровотечений.
- \* Понижает лихорадку.
- \* Действует подобно стероиду, уменьшает воспаление.
- \* Избавляет от зуда и чесотки.



- \* В качестве питательного вещества обеспечивает организм витаминами, микроэлементами и простыми углеводами.
- \* Расширяет капиллярные сосуды и увеличивает кровоснабжение в той области тела, в которой применялся.
- \* Выводит из строя и переваривает мертвые ткани, включая гной, благодаря действию протеолитных ферментов, ускоряющих дегенеративную фазу выздоровления.
- \* Усиливает эпителизацию или нормальное размножение клеток, ускоряя регенеративную фазу выздоровления.
- \* Увлажняет ткани.
- \* Безопасен при внутреннем и наружном применении. По своей безопасности сравним с любым съедобным тропическим фруктом или овощем, в качестве напитка употребляется сотнями тысяч людей в Соединенных Штатах и во всем мире, начиная от младенцев и кончая стариками. В лабораторных испытаниях, подопытные животные, которые питались алоэ вера, не выявили никаких болезненных последствий.

Алоэ вера применяется в капсулах, в виде напитка или в форме геля.

## СПИРУЛИНА

Спирулина — это голубовато-зеленая морская водоросль, которая употребляется в пищу множеством людей, желающих ощутить прилив энергии и сексуальной мощи, и ясность разума. Спирулина имеет высокое содержание хлорофилла, и чрезвычайно богата витаминами А, В3, В6, В12 и Е. Кроме того, в ней много питательных пигментов фикоцианина, ксантофилла и каротина. Японские исследователи обнаружили, что в человеческом организме спирулина активизирует производство гормонов, особенно адреналина и инсулина, а также повышает эффективность нервной системы и обеспечивает мышцы запасами гликогена.

Более того, в спирулине представлены несколько существенно необходимых микроэлементов, причем больше



всего железа и глюконата кальция. Во время приготовления к спирулине добавляется натрий аскорбат (витамин С), чтобы сохранить ее питательную ценность. В своей книге «Спирулина: вновь открытая натуральная добавка к диете», Морис Ханссен делает анализ питательных свойств этой микроводоросли. Он указывает на то, что она является богатым источником натурального белка — в ней обнаружено от 60 до 71 % протеина, из которого 37 % (немного меньше, чем в яичном порошке, но больше чем в снятом порошковом молоке, пивных дрожжах или соевой муке) годны к употреблению. Спирулина имеет восемь жизненно важных аминокислот, не содержит холестерина, и стоит в одном ряду с медовой пылью, как один из наиболее совершенных продуктов мира.

В качестве продукта питания, спирулина сейчас признана самой многообещающей из всех микроводорослей. Она может расти постоянно и дает обильный и недорогой урожай. ООН провело специальное исследование этой водоросли и сделало вывод, что она богата полным набором протеинов, витаминов и микроэлементов; и, в то же самое время, не содержит целлюлозу, а потому намного легче усваивается организмом, чем какой-либо другой продукт питания. Согласно химическому анализу, сделанному лабораториями Объединенных Наций, спирулина содержит:

Существенно необходимые аминокислоты: Изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, фреонин, триптофан и валин.

Другие аминокислоты: Аланин, аргинин, аспартиевая кислота, цистин, глютаминовая кислота, глицин, гистидин, пролин, серин и тирозин.

Витамины: Тиамин (витамин В1), рибофлавин (витамин В2), никотиновая кислота (форма витамина В3), пиридоксин (витамин В6), цианокобаламин (витамин В12), токоферол (витамин Е), биотин, д-ка-пантотенат, фолиевая кислота и инозитол.

Микроэлементы: Кальций, хлор, железо, марганец, магний, фосфор, натрий, цинк, калий.

Кроме того, спирулина содержит 8 % жира, в котором



имеется гамма-линоленовая кислота, которая до этого была найдена только в женском молоке и масле вечернего первоцвета. Гамма-линоленовая кислота представляет большую ценность при лечении целого комплекса заболеваний: импотенции, фригидности, отсутствия либидо и преждевременной эякуляции. Она является возбудителем естественного пристрастия.

Спирулина применяется и в диетических целях. Содержащаяся в ней протеиновая субстанция помогает постепенно и безопасно сбросить вес, не прилагая при этом никаких чрезмерных усилий. Она не является лекарством и поэтому абсолютно безопасна. Если принимать спирулину за час до еды, то она обволакивает желудок и создает впечатление наполненности. Поэтому, даже если вы были голодны, то не сможете съесть слишком много.

Спирулина растет в щелочных озерах, соляной раствор которых ограничивает рост других организмов. Растет она очень быстро, на поверхности озера, и растет до тех пор, пока эта поверхность не станет столь плотной, что перестанет пропускать свет, необходимый для ее роста. Затем ее урожай снимают и высушивают путем распыления, не производя при этом никаких отходов, кроме воды. Озера, на которых растет спирулина, являются экологически чистыми. Урожай бывает огромным — с водной поверхности можно снять спирулины в двадцать раз больше, чем соевых бобов, выращенных на земельном участке той же площади; в сорок раз больше, чем кукурузы и в пятьсот раз больше, чем произвести говядины. Более того, она, естественно, не требует пахотных земель. Она поглощает азот прямо из воздуха, а потому не требует искусственных удобрений.

Спирулина является одним из древнейших растений на земном шаре, и ее возраст насчитывает 3 миллиарда лет. Она пользовалась популярностью у ацтеков, которые смешивали ее с маисом. Однако, когда в Мексике появились испанские конкистадоры, они ограничили ее употребление. История свидетельствует, что этим поступком испанцы хотели ограничить рождаемость ацтеков, чтобы те не



представляли опасности для своих завоевателей. До сего дня спирулина остается главным продуктом питания африканского племени каненбу, живущего в окрестностях озера Чад — одного из самых экологически чистых озер мира. Каненбу едят спирулину в качестве составной части блюда, называемого ими дихе — смеси проса, спирулины, овощей, трав и специй. Дихе — это изысканное, питательное и возбуждающее блюдо. Его рецепт приводится в конце этого раздела.

Спирулина продается в большинстве магазинов здоровой пищи. Ее можно употреблять в таблетках, капсулах или в виде порошка.

Д И Х Е увеличивает энергию и сексуальную мощь, способствует ясности ума. На 4 порции надо взять: 3 чашки воды, 1 чашка сырого проса, полчашки овощного сырья или сока, 1 столовая ложка порошка спирулины, 1/4 чашки нарезанного лука, 1 головка тщательно нарезанного чеснока, 1 столовая ложка масла, полчашки нарезанного красного и зеленого сладких перцев, 1/4 чашки нарезанного красного стручкового перца. 1. В кастрюлю средних размеров влейте 3 чашки воды и всыпьте 1 чашку сырого проса. Доведите до кипения, затем закройте кастрюлю крышкой, уменьшите огонь и кипятите просо до тех пор, пока не выкипит вся вода — примерно полчаса. Если необходимо, можете даже подсушить просо. 2. Тем временем, смешайте в смесителе овощное сырье или сок с порошком спирулины. 3. В большой кастрюле протушите в масле лук и чеснок. Добавьте сладкий перец и красный стручковый перец и продолжайте тушить. Добавьте разведенную спирулину и помещивайте до тех пор, пока блюдо не достигнет консистенции соуса. 4. Для подачи на стол, разложите по порциям просо и полейте его полученным соусом. Если хотите, можете посолить и поперчить, но будьте умеренны в потреблении соли.



## ЭЙКОЗАПЕНТАНОЕВАЯ (EICOSAPENTAENOIC) И ДОКОЗАГЕКСАНОЕВАЯ (DOCOSAHEXAENOIC) КИСЛОТЫ

В 1970 году эпидемиологи изучали эскимосов и японцев, живущих по разные стороны океана. Эти исследования показали, что оба этих народа относительно редко страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, зато ведут исключительно активную половую жизнь. Оказалось, что в диете у тех и других главное место занимает жирная рыба, рыбий жир и другие морские продукты.

Эти результаты подтолкнули исследователей задаться вопросом — существует ли зависимость между частотой половых актов, количеством сердечных приступов и количеством потребляемого рыбьего жира? А если так, то чем обусловлена эта зависимость?

Все жиры и масла, которые получают из животных, овощей и семечек, и потребляются человеческим организмом; в результате метаболизма преобразуются им в самые фундаментальные химические субстанции. Одной из таких субстанций являются жирные кислоты, которые играют важную роль в процессе метаболизма. Они обеспечивают энергетические потребности организма примерно половиной всех калорий, а также используются почти всеми тканями тела. В частности, железы используют жирные кислоты для производства гормонов и для передачи нейrogenитальных импульсов в мозг. Стоит отметить, что относительно немного жирных кислот — только девятнадцать — было найдено в наиболее распространенных жирах и маслах. Большинство жирных кислот производится самим организмом, но некоторые должны получаться извне.

Жирные кислоты, которые мы обсуждали во второй главе, можно представить в качестве химических строительных блоков из которых строятся жиры и масла (или липиды). Они образуют цепочки молекул. Спинной хребет этой цепочки составляют атомы углерода, которые вытянуты в линию. Каждая жирная кислота имеет в этой цепочке определенное количество атомов углерода. Количество ато-



мов углерода может варьироваться от двух до двадцати шести. Наиболее распространенная цепочка содержит 18 атомов углерода.

Когда организм превращает жир в жирные кислоты, то это продолжает метаболический процесс, который синтезирует кислоты в вещества, называемые простагландинами. Простагландины — это гормоноподобные субстанции, которые присутствуют в самых разнообразных тканях и жидкостях тела, включая матку, яичники, семя, мозг, легкие и почки. Простагландины выполняют много функций, одна из которых вызывает сокращение матки; по этой причине их используют при родах или чтобы вызвать выкидыш. Простагландины были открыты в 70-годах нашего века.

Другая функция простагландинов — способствовать свертываемости крови. Свертываемость крови контролируется небольшими, дискообразными частицами, которые содержатся в ней самой. Эти частицы, именуемые тромбоцитами, собираются вместе или накапливаются вокруг поврежденного кровяного сосуда. Простагландины и их производные влияют на свертываемость крови, способствуя и препятствуя тромбоцитам выполнять свои функции. Будет ли простагландин способствовать накоплению тромбоцитов или препятствовать им в этом, зависит от жирной кислоты из которой и был синтезирован данный простагландин. Обычно, простагландины, синтезированные из насыщен- ных жиров способствуют накоплению, а из ненасыщен- ных или полинасыщенных, препятствуют этому.

Опасность накопления тромбоцитов состоит в том, что некоторые из них продолжают собираться в том же самом месте артерии и тогда, когда необходимость в этом уже отпала; а в итоге образуется тромб, который мешает, а то и полностью блокирует кровяной поток. Когда это происходит в артерии, ведущей к сердцу, возникает инфаркт миокарда; когда в артерии, снабжающей мозг — удар. Даже те тромбы, которые образуются в артериях рук и ног, могут иметь крайне серьезные последствия, во-первых потому, что это лишает конечности снабжения кровью, а во-вторых потому, что данный тромб может сорваться со сво-



его места и вновь застрять в какой-либо другой части тела. Закупорка кровеносных сосудов желез или других половых органов может вызывать половые дисфункции вроде импотенции, отсутствия либидо, слабый оргазм и т.п.

Скопление platelet и закупорку сосудов может также вызывать жировая субстанция, известная под названием холестерина. Холестерин существует во всех животных тканях и имеет очень большую концентрацию в сатурированных жирах. В большинстве своем он попадает в организм с продуктами питания, хотя его может вырабатывать и сам организм. Ученые способны выявить пять различных видов содержащегося в крови холестерина. Исследования обнаружили, что один из них — холестерин, содержащий липопротеин низкого удельного веса (ЛНУВ) — является плохим, ибо скапливается вдоль стенок артерии. Холестерин же, который содержит липопротеин высокого удельного веса (ЛВУВ) — является хорошим и может участвовать в удалении из организма нежелательных видов холестерина.

Если холестерин накапливается вдоль стенок артерии, то это способствует атеросклерозу, известному как затвердевание артерий. Атеросклероз сужает артерии, тем самым ограничивая прохождение крови. Поэтому, как и тромбы, атеросклероз может привести к удару, сердечному приступу, проблемам в половой сфере.

Наконец, чтобы окончательно разобраться во взаимоотношениях между диетой, сексуальностью и метаболизмом, надо рассмотреть триглицериды. Частицы глицеридов образуются во время переваривания поступивших с пищей жиров. Высокий уровень триглицеридов в крови (триглицеридная сыворотка) связана с возрастанием риска дегенеративных заболеваний сердца, кровеносных сосудов, желез, эндокринной системы, нервной системы, да и почти любой другой системы тела.

Так что же именно выявило изучение сексуальной активности эскимосов и японцев, живущих на берегах одного океана? Диета и тех и других была богата жирной рыбой, рыбьим жиром и другими морепродуктами. В их крови содержался низкий уровень плохого холестерина, поэто-



му они были меньше подвержены риску закупорки кровяных сосудов, а, следовательно, и сердечно-сосудистым заболеваниям. Естественно, что оба народа являются исключительно здоровыми и в сексуальном отношении.

Дальнейшее изучение показало, что эскимосы и японцы имеют в крови высокий уровень содержания двух кислот, названных эйкосапентеновой (ЭПК) и докосагексановой (ДГК). ЭПК и ДГК поступают в организмы этих народов из потребляемых ими морепродуктов. Эти питательные кислоты были найдены только в рыбе, рыбьем жире и в жире морских млекопитающих, которые питаются рыбой. Разумеется, что рыба является основой диеты обоих народов. ЭПК и ДГК не содержатся ни в растительном масле, ни в животных, обитающих на суше, ни в молочных продуктах.

При изучении влияния ЭПК и ДГК на человеческий организм, ученые обратили внимание и на исторические изменения, произошедшие в образе питания жителей западных стран. Исследования показали, что за последние столетия потребление жителями этих стран жирной рыбы, содержащей ЭПК и ДГК, резко сократилось. Это сокращение было отнесено за счет предпочтения нежирной рыбы, которую стало легче перевозить благодаря современным средствам транспортировки, а также возросшей цене на жирную рыбу, по сравнению с другими источниками протеина. Диета американцев, так же, как и диета других наций изменилась в сторону увеличения потребления мяса животных, растительного масла и других сатурированных жиров. Из диеты жителей западных стран почти исчезли обе эти кислоты — ЭПК и ДГК. Зато выросло количество сексуальных дисфункций и сердечно-сосудистых заболеваний.

Только некоторые изолированные народы — вроде эскимосов или японцев — продолжают придерживаться диеты, в которой есть жирная рыба. Какую еще информацию смогут принести исследования этих народов, касательно влияния диеты на половую мощь и подверженность сердечно-сосудистым заболеваниям?



Чтобы лучше оценить значение диеты, богатой жирной рыбой, были изучены японцы, питающиеся рыбой и японцы, питающиеся в основном по западным образцам. Разумеется, что первые из них имели в крови намного более высокий уровень содержания ЭПК и ДГК, чем вторые. Отсюда возникали и все другие отличия — в состоянии здоровья и половой мощи.

Возникли два вопроса: необходим ли и какое влияние окажет переход жителей западных стран на диету, содержащую продукты, богатые ЭПК и ДГК? В соответствии с общепринятой научной практикой, эта проблема сначала была изучена на животных. Исследования, проведенные в разных странах, установили безопасность и большое значение такой диеты. Животные, потреблявшие продукты, богатые ЭПК и ДГК, имели в крови низкий уровень холестерина, содержащего липопротеин с низким удельным весом; подвергались меньшему риску закупорки кровеносных сосудов, и, соответственно, возникновению сердечно-сосудистых заболеваний; наконец, были более плодовитыми, чем животные из контрольной группы. Важно отметить, что эти эксперименты на лабораторных животных убедительно продемонстрировали безопасность диеты, содержащей ЭПК и ДГК.

К.Д.Кингсбери и другие добровольцы в течение двадцати дней принимали по 50 грамм жира из печени трески. Как сообщил «Ланцет», они сократили уровень содержания холестерина в сыворотке приблизительно на 27 %. Однако, когда прием жира был прерван, низкий уровень холестерина не сохранился.

В журнале американской медицинской ассоциации сообщалось об исследованиях, проведенных университетом Орегонского центра наук о здоровье (Портленд). В течение десятидневной лососевой диеты, содержащей ЭПК и ДГК, уровень содержания холестерина в плазме упал на 17 % у здоровых добровольцев, и на и более 20 % у тех, кто имел повышенный уровень холестерина. У них же на 67 % понизился и уровень триглицеридов.

Что можно порекомендовать, учитывая результаты этих



исследований? Большинство авторитетных специалистов соглашаются в том, что потребление сатурированных масел следует контролировать; и, в то время как роль холестерина еще дискутируется, Американская ассоциация сердечных заболеваний, министерство сельского хозяйства и министерство здравоохранения рекомендуют сократить потребление продуктов, содержащих высокий уровень холестерина.

Исследования обнаружили, что ЭПК и ДГК не производятся самим человеческим организмом, но должны поступать в него извне. Можно поступить по примеру одного исследователя и перейти на диету эскимосов, хотя и маловероятно, что многие на это решатся. Вероятно, не так-то часто каждый из нас захочет есть жирную рыбу. Кроме того, многие люди просто не переносят вкус масел, подобных маслу из печени трески.

Поэтому стоит попробовать принимать диетические добавки, содержащие ЭПК и ДГК, в форме капсул. Эти капсулы содержат свободные жирные кислоты, витамин А и витамин Е, не говоря уже о натуральном концентрате из отборных масел морского происхождения. Этот концентрат основан на триглицеридах, которые способствуют положительным эффектам ЭПК и ДГК. Сами по себе капсулы сделаны из натурального желатина, глицерина и воды; и не содержат сахара, крахмала, вкусовых ароматизаторов или консервантов. Для получения большей информации об этих капсулах, обращайтесь в местный магазин здоровой пищи.

## МАСЛО ВЕЧЕРНЕГО ПЕРВОЦВЕТА

Это первоклассное возбуждающее вещество, которое не является ни витамином, ни гормоном. Более того, это вещество содержит две существенно необходимые, но несатурированные жирные кислоты. Витамины — это органические химические соединения, которые представлены в продуктах в очень малых количествах. Они, разумеется, необ-



ходимы для здоровья. Если в диете не хватает какого-то витамина, то это может стать причиной какого-нибудь специфического заболевания, поскольку определенные витамины — например, аскорбиновую кислоту — сам организм не производит. Гормоны подобны витаминам, а различие состоит в том, что гормоны вырабатываются железами. Если организм не производит адекватного количества гормонов, то это верный признак скорого наступления болезни.

Источником специфических жирных кислот, которые обеспечивают повышенную сексуальную отзывчивость, является натуральное масло вечернего первоцвета. Это масло известно как единственный, кроме материнского молока, источник линолиновой и гамма-линолиновой кислот (ГЛК). Две этих кислоты помогают организму производить такие полезные субстанции, как простагландины, которые регулируют широкий спектр функций, включая кровяное давление, уровень холестерина и сексуально-гормональную отзывчивость.

На ежегодном собрании Американской академии медицинских предупредительных мер, Дэвид Хорробин, известный эксперт в этом вопросе, заявил, что уровень простагландинов является жизненно важным для организма. Понижение этого уровня ведет к потенциально катастрофической серии событий, включая такие, как возрастание свертываемости крови, повышение уровня холестерина в крови, диабетоподобные изменения в процессе выработки инсулина, ослабление иммунной системы, повышение чувствительности к депрессиям и больший риск воспалений, разрыв в передачах нервных импульсов, разрегулирование содержания ионов кальция в крови и прерывание всех типов клеточной отзывчивости на любые стимулы, в том числе и на сексуальные.

Действительно, недостаточное количество простагландинов, вызванное малым потреблением ГЛК, вызовет различные сексуальные симптомы. У женщин, например, менструальные спазмы станут намного более сильными. Во время полового акта или мастурбации, мужчина может



иметь недостаточную эякуляцию. И мужчины и женщины могут стать бесплодными. Диеты жителей современных западных стран могут вызвать именно эти проблемы, поскольку содержат малое количество линолиновой и гамма-линолиновой кислот.

Женщины, которые страдают от доменструального напряжения или циститного мастита (полые опухоли в груди), могут получить облегчение используя масло вечернего первоцвета в сочетании с другими питательными веществами. Хорошо известно, что, например, витамин B6 помогает избавиться от скапливания жидкости накануне менструации. Витамин E тоже полезно принимать в этот период. Вместе, витамины B6 и E, плюс масло вечернего первоцвета, способны великолепно избавиться от доменструального напряжения.

Витамин B6 помогает превращению линолиновой кислоты в простагландины. Витамин E удаляет вредные соединения, называемые лейоктринами, и стимулирует производство простагландинов. Масло вечернего первоцвета позволяет ГЛК обходить недостаток линолиновой кислоты и воздействовать прямо на организм, чтобы вдохновить его на выработку простагландинов. Доктор Хорробин объяснил — секрет состоит в том, что женщине не следует ждать, пока наступит доменструальное напряжение; напротив, за неделю до него, надо начать принимать 1000 миллиграмм масла вечернего первоцвета три раза в день. Кроме того, надо ежедневно принимать 50 мг витамина B6, и от 200 до 600 МЕ витамина E, разделив все это на две-три дозы.

Кроме того, женщины, которых беспокоят длительные и тяжелые менструальные кровотечения, должны принимать эту комбинацию питательных добавок в течение целого месяца, а не только в период менструации. После нескольких циклов месячные кровотечения должны нормализоваться.

Циститный мастит, который возникает у 20 % менструирующих женщин, может являться результатом чрезмерного производства гормона пролактина и недостаточного



производства простагландинов. Твердые, округлые циститные опухоли обычно ощущаются в верхней, наружной части груди. Во время менструации эти опухоли увеличиваются в размерах, а после нее, снова уменьшаются. Подобные циститные образования не являются предвестниками рака, но они могут причинять боль и вообще их следует опасаться.

Масло вечернего первоцвета, принимаемое в тех же самых дозах, что и при доменструальном напряжении, поможет предотвратить циститные образования и заставит рассосаться уже существующие. Смягчение и постепенное исчезновение циститных опухолей обычно занимает от двух до четырех месяцев. А пока женщина будет принимать эти добавки, она почувствует прилив сексуального желания, поскольку масло вечернего первоцвета вызывает еще и этот эффект.

### ВЕЩЕСТВА, УСИЛИВАЮЩИЕ ПОЛОВОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ, НО ПРИМЕНЯЕМЫЕ НАРУЖНО

Чтобы предотвратить ослабление пениса, мужчине следует уделить время небольшому подготовительному периоду, прежде чем начинать длительный сексуальный сеанс. Примерно за час до полового акта мужчина должен вымыть свой пенис теплой водой с молоком, вытереть его и натереть некоторым количеством мускусного масла или серой амбры. И то и другое является высокоценным продуктом парфюмерной индустрии, и продаются в большинстве парфюмерных магазинов. Мускусное масло получают из мускусного быка и добавляют в него небольшое количество овечьего тестостерона. Серая амбра — это серовато-восковая субстанция, выделенная в кишки сперма китов. Обычно она плавает на поверхности океана в тех районах, которые часто посещают киты, и представляет собой куски массы от 60 до 225 фунтов. Серая амбра обладает свойством концентрировать парфюмерные запахи.



Серая амбра и мускуеное масло могут оказать воздействие на мышцы пениса, заставив их сокращаться, благодаря чему эректильные ткани будут оставаться твердыми. Можно даже назвать обе эти субстанции питательными веществами для мужского члена. Впрочем, они хорошо воздействуют и на эрекцию женских половых органов, если втирать их в клитор.

Другой способ вызвать полноценную эрекцию — это вымыть пенис перед половым актом настоем из семян сельдерея. После этого можно помассировать его, используя масло портулака. Гербологи утверждают, что масло из лилии, растущей на суше, оказывает тот же самый эффект. Три этих продукта — масло из лилии, растущей на суше, масло из семян сельдерея, и масло из портулака — можно заказать у гербологов. Однако, прежде чем применять их, следует посоветоваться со специалистом.



## Глава 6

### Медовая пыльца для сексуальной энергии

Мне двадцать девять лет, я хорошо выгляжу, рост — пять футов десять дюймов, и тем не менее у меня проблема, которая заставит вас рассмеяться. Я ни разу в жизни не занимался любовью ни с одной женщиной. Не потому, что боюсь во что-то впутаться. Кажется, что у меня нет сил даже для того, чтобы предпринять соответствующее усилие. Каждый раз, когда я оказываюсь в подходящем месте и могу иметь успех у желанной женщины, у меня пропадает всякая энергия. Мной овладевает полнейшая усталость, веки слипаются и я могу глубоко заснуть стоя прямо в баре, среди пьющих, танцующих, курящих и кадриющихся вокруг меня пар.

Моя подружка может дать мне знать, что не прочь отправиться со мной в постель, и я могу отчаянно загореться при мысли об этом, но в итоге мне едва хватает энергии для того, чтобы добраться до машины и отправиться домой.

Это серьезная проблема, поскольку не обладая энергией, я никогда не смогу насладиться полноценными сексуальными отношениями. Я отправился к специалисту, он изучил всю мою подноготную, но так и не нашел никакой психологической причины моей хронической слабости. Я начинаю подозревать, что она имеет физическое происхождение — может быть, что-то связанное с питанием. Существует ли что-нибудь, что мне стоило бы есть в течение всего дня или хотя бы только за обедом, и что может помочь мне удерживать энергию? Мне так хочется попробовать заняться сексом, и не утратить всю свою силу незадолго до этого!

Андре С.  
Чикаго, Иллинойс



Я замужняя, сорокачетырехлетняя женщина, которая никогда не испытывает оргазм во время полового акта. Но я не фригидна. Я могу доводить себя до климакса благодаря мастурбации или с помощью вибратора.

Сначала я думала, что мой муж допускает какую-то ошибку, и просто не умеет заниматься любовью как надо — мы, кстати, женаты уже почти двадцать лет. Но недавно я имела дело с мужчиной, который на тринадцать лет меня моложе — и вновь я не почувствовала оргазма, когда его пенис вошел в меня.

Тем не менее, этот молодой человек пробудил во мне такие сексуальные желания, о наличии которых я и не подозревала. Когда я нахожусь рядом с ним, то возбуждаюсь от одного прикосновения, поцелуя, объятия. Наша сексуальная жизнь фантастична во всем, не считая того, что я не испытываю оргазма во время полового акта. А мой любовник эякулирует после долгих и тяжелых усилий довести меня до этого состояния.

И не то чтобы я только лежала и позволяла любовнику делать всю работу. Я пытаюсь сделать все, что могу, но основная проблема состоит в том, что я раньше времени выпускаю пары. Мое дыхание убыстряется, безумно колотится сердце, я слабее качаю тазом, но зато возбуждение растет и вдруг меня полностью оставляет всякая жизненная энергия. Я ослабеваю, хватаю ртом воздух, изнемогаю, раздражаюсь и страстно желаю только одного — возвращения сил, чтобы потереть свой «любовный бутон» еще немного. А в это время мой любовник эякулирует.

Если б мне только удалось найти способ пополнить свои запасы энергии! Что я должна делать? Я верю в то, что будь я чуть повыносливее — и тогда наверняка достигла бы оргазма. Не могли бы вы предложить мне какое-то решение — продукты, физические упражнения, что-то еще — чтобы придать мне тех сил, которых мне так не хватает? Мне бы так хотелось испытать тот знаменитый, вызванный пенисом оргазм, о котором я слышала от других женщин.

Алла В.

Кливленд, Огайо



Многие мужчины и женщины, которые не удовлетворены своей половой жизнью, чувствуют себя обманутыми из-за того, что им не хватает энергии. А без нее невозможно наслаждаться полноценными половыми отношениями — вне зависимости от того, каким бы сильным не было желание этого.

В фильме «Все, что вы хотите знать о сексе», герой Вуди Аллена живет с молодой женщиной. Но и этот герой и его подруга имеют определенные психологические проблемы. В одной сцене Аллен посещает психиатра и жалуется ему на то, что его половая жизнь печальна и скудна. Он рассказывает как несчастлив из-за того, что может заниматься сексом меньше трех раз в неделю. В другой сцене подруга героя разговаривает с тем же самым психиатром. Она жалуется на то, что ее любовник — настоящий сексуальный маньяк — он хочет, чтобы они занимались сексом больше двух раз в неделю.

Иногда люди, которым не хватает энергии, смотрят на тех, кто регулярно достигает полового удовлетворения, как на «сверхсексуальных». Тем не менее, обычно проблема не в сексуальности, а в низком энергетическом уровне. Энергия или сила — это чувство готовности к тому, чтобы совершить акт удовольствия, сделать часть работы, что-нибудь изменить или добиться каких-то иных достижений. Ощущение силы зачастую зависит от питания. Определенные продукты обладают способностью снабжать нас энергией, которой нам порой так не хватает.

### ПОИСКИ ПРОДУКТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

К несчастью, когда люди пытаются найти продукты, которые бы усиливали их сексуальную энергию, они, в своих поисках, ограничены тем, что предлагают им современные западные технологии. В итоге технологии смешивают с тем, что дает питание. Роберт Родэйл, говорит по этому поводу следующее:



«Среди бесконечного разнообразия всевозможных продуктов, почти невозможно полноценно питаться тем, что вы можете купить в наших прекрасных супермаркетах.

Природа желает снабдить нас полным и совершенным набором питательных веществ...но увы, природа уже не командует.

В результате этого продукты, достигающие нашего стола, уже не те продукты, которые нам нужны."

Приготовленные продукты, которые мы едим ежедневно, просто не в состоянии обеспечить нас надлежащим сексуальным здоровьем. Питательные вещества утрачиваются еще при выращивании данных продуктов неестественными методами, не говоря уже о способах приготовления; сельское хозяйство и пищевая индустрия отравляют их химикатами. Специалист в области питания Карлтон Фредерикс свыше пятидесяти лет предупреждал о последствиях технологии производства продуктов. Доктор Фредерикс полагает, что многие из наших продуктов, выращенны на почве, которая или слишком удобрена или слишком бесплодна, а в итоге овощи и фрукты содержат витаминных и микроэлементов меньше, чем требуется.

6 декабря 1972 года «Нью-Йорк Таймс» процитировала доктора Джорджа М. Бриггса, специалиста в области питания из калифорнийского университета в Беркли, который заявил:

«Американцы превращаются в нацию диетически неграмотных людей, которые так мало знают о том, что они едят, что ежегодная цена неправильного питания в среде богатых и бедных достигает 30 миллиардов долларов...Матери больше не является основным источником знаний о том, какие продукты следует выбирать. Такими источниками стали этикетки, меню, реклама, бакалейные лавки и школы. Люди едят меньше, чем в 1900 году, но физически упражнениями занимаются еще меньше, так что излишки питания у всех перед глазами...Развитие индустрии фабричных продуктов, не содержащих ничего, кроме калорий, является безответственным делом."

В своей книге «Пожалуйста, доктор, сделайте что-ни-



будь!» доктор Джо Д. Николс, основатель национальной продовольственной ассоциации, из Атланты, Техас, говорит так:

«От тех замечательных людей, которые дали нам ДДТ, белый, обогащенный хлеб, белый сахар, пищевые добавки и натриевые цикламаты мы узнали, что американцы являются здоровой нацией, и что наши продукты безопасны, обильны и питательны...Сейчас мы стоим перед неизбежным выводом о том, что американцы не являются здоровой нацией...По этой причине они обезумели в поисках здоровья.»

Кроме того, люди скверно питаются именно потому, что они много едят в ресторанах. Национальная ресторанная ассоциация сообщила, что в 1987 году траты на питание вне дома составили 60 % общих затрат на питание; и, как предсказано, эта цифра возрастет до 74 % в 1996 году. Некоторые городские семьи все еще придерживаются традиции собираться вокруг обеденного стола, но этот «священный» обычай постепенно отмирает. Гамбургеры, хот-доги, рыба и чипсы, цыплята-гриль, пицца, оладьи, морепродукты, ростбифы — наиболее распространенное меню в ресторанах фаст-фуд. Объем продаж в «макдональдсах» и «ройроджерсах» возрастает на 15 % ежегодно.

К чему приводит такое питание? Доктор Генри Г. Биллер, специалист в области ортомолекулярной медицины, который корректирует сексуальные нарушения с помощью питания, заявил, что сейчас очень немногие люди в Соединенных Штатах могут считаться сексуально здоровыми. Он пишет:

«Мы попираем, искажаем, пренебрегаем простыми законами Природы. Человек, руководствуясь своим разочарованием, обстановкой и желанием ее облегчить, создал искусственные продукты, которые имеют низкую питательную ценность, или не имеют ее вообще. И, по своему невежеству, он набивает себя этими продуктами, разрушающими его пищеварительную систему, и оказывающими губительное воздействие на печень, почки и другие органы тела, такие, как эндокринные железы, половые железы и наконец, сердце. Все это приводит к накоплению токси-



нов, наносит вред здоровью, а в итоге и к преждевременной смерти."

За свои пятьдесят пять лет медицинской практики, этот старый врач вылечил множество своих пациентов от сексуальных проблем, которые явились следствиями неправильного питания. Доктор Билер полагает, что поскольку говоря о сексе, мы, фактически говорим об энергии (оргазм, например, это разряжение чрезмерной энергии), постольку никто не может иметь полного оргазма, если он или она больны и их органы функционируют плохо из-за тех токсичных субстанций, которых присутствуют в их телах.

Доктор Билер имел много пациенток, которые жаловались ему на сексуальные проблемы. Самой распространенной из них является проблема фригидности и, сопутствующее ей, чувство того, что тебя используют в качестве «сексуальной машины». Кроме того, это и отсутствие чувствительности при ласках сосков груди (а это, как правило, одна из самых чувствительных женских зон), и трудности в достижении оргазма, и отсутствие чувствительности вагины и, во многих случаях, жгуче-кислотные ощущения от мужской эякуляции.

Сексуальные жалобы пациентов были весьма разнообразны. Мужчины жаловались на импотенцию, преждевременную эякуляцию и кислотное жжение в пенисе, после введения его в женское влагалище. Кислотное жжение, говорит доктор Билер, возникает за счет токсичных выделений женской вагины. «Большинство мужчин в течение минут не реагировали эрекцией на эффективные сексуальные стимулы...кроме того, достигнутая в итоге эрекция не была столь полной, какой и должна быть.»

Решение большинства сексуальных проблем — это улучшение сексуального питания, говорят доктор Билер и его коллеги. Слишком мало в нашем рационе тех продуктов, которые влияют на половую силу. Медовая пыльца — один из этих продуктов, но много ли вы сами знаете людей, которые бы регулярно его употребляли?



## УЛУЧШЕНИЕ ВАШЕЙ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ МЕДОВОЙ ПЫЛЦЫ

Врачи, являющиеся членами Академии ортомолекулярной медицины, говорят, что большинство продуктов из каждодневной западной диеты являются просто артефактами — то есть такими субстанциями, которые искусственно скомбинированы их производителями для того, чтобы по-трафить вкусам потребителей. Подобные «продукты» содержат совсем мало питательных веществ, и не так-то просто найти настоящие полноценные продукты, которые бы способствовали повышению сексуальной мощи.

Чтобы научиться наилучшим образом усваивать и использовать новые, искусственные продукты, пищеварительному тракту человека потребуется не одна тысяча лет. Искусственные и заранее приготовленные продукты не обеспечивают достаточного количества энергии, которое необходимо для полноценной сексуальности. Производители тех расфасованных продуктов, которые продаются в супермаркетах, игнорируют фундаментальный принцип гармонии, который присутствует в пищеварительной системе человека. Рафинированные продукты являются причиной метаболического диссонанса. В них отсутствуют те вещества, которые содержатся в натуральных, цельных продуктах; а отсутствие этих веществ делает человеческий организм похожим на скрипку с порванной струной.

Медовая пыльца не только не производит в нашем теле такого диссонанса, но даже нейтрализует любые искусственные субстанции, которые попали в организм с другими продуктами питания. Она является одним из тех продуктов, которые содержат большое количество энергии, и которые можно рассматривать в качестве первостепенного источника энергии сексуальной.

Медовая пыльца обеспечивает организм подобной энергией за счет разъединения высокоэнергетических химических связей и выработке аденозина трифосфата (АТФ). АТФ — это соединение, которое содержит аденин, рибозу и три фосфатные молекулярные группы. Оно присутствует



во всех клетках тела. Химические связи фосфатных групп и являются теми запасами энергии, которые необходимы клетке, чтобы отвечать на нервные импульсы, и участвовать в метаболических реакциях и мышечных сокращениях. Эта аккумулированная энергия высвобождается когда АТФ, созданный из аденозина дифосфата (АДФ) или аденозина монофосфата (АМФ) использует для этого энергию, полученную при расщеплении углеводов или других пищевых субстанций.

Чтобы наглядно представить себе, каким образом химические связи фосфатной группы быстро обеспечивают организму требуемое — и огромное — количество энергии; нарисуйте химическую связь медовой пыльцы в виде перекрученных резиновых кабелей, которые ведут в баллон, наполненный гелием. Представьте, что этот баллон — скрытое сексуальное желание, всегда готовое вырваться на поверхность вашей души.

В вашем окружении появляется новая персона, которая возбуждает ваше либидо. Чтобы удовлетворить этот срочный позыв чувств, ваше тело прежде всего ищет требуемую сексуальную энергию. Если вы питаетесь достаточно мудро, то ваш организм быстро находит эту энергию, разрывая те воображаемые резиновые кабели, которые содержат энергию, накопленную вами в результате потребления медовой пыльцы. Ваш баллон желания и сексуальной мощи взрывается. Освобожденная энергия взрывной волны огромна.

Медовая пыльца — это продукт, который содержит великолепный энергетический потенциал. Он состоит из натуральных гормональных субстанций, которые питают и стимулируют репродуктивные системы как мужчин, так и женщин, оказывая прямое воздействие на сексуальные способности. Как уже упоминалось, это обеспечивает запас жизненных сил для полового акта и достижения оргазма.

Медовая пыльца может быть главным пищевым источником мира. Это одно из самых питательных веществ, не оказывающее на большинство людей никаких побочных



эффектов. Оно обладает 185 известными питательными ингредиентами, включая 22 аминокислоты (а большинство из 8 существенно необходимых кислот содержится здесь в больших количествах, чем в традиционных, высокопротеиновых продуктах), 27 минеральных солей и полным набором витаминов, гормонов, ферментов, углеводов и жиров. Но одна из главных величайших ценностей этого продукта ульев, заключается в тех элементах, которые еще неизвестны современной науке. Кроме того, все элементы действуют комплексно, а это еще один плюс медовой пыльцы.

Поскольку медовая пыльца содержит такое богатое разнообразие питательных веществ, она обильно снабжает мышцы необходимой энергией. Сексуальная мощь требует энергетических затрат, и обращается за энергией к различным источникам, чтобы произвести гормоны, нейротрансмиттеры, ферменты. Количество энергии, необходимое для полового акта, зависит от тех мышц, которые участвуют в данном процессе, от позиции в которой он совершается, от размеров и веса тела, и, наконец, от продолжительности. Мышечные сокращения до полового акта, во время него и после требуют большого количества калорий. Кроме того, чтобы посылать питательные вещества и кислород в мышцы, должно работать быстрее; так же как и легкие, которые должны быстрее избавляться от диоксида углерода и получать кислород.

Очевидно, что людям с большим весом требуется больше калорий во время полового акта, чем худым, поскольку они предпринимают больше усилий. Чем дольше продолжается сексуальная активность, тем больше калорий требуется. Таким образом, количество энергии, необходимой для полового акта, можно выразить в трех единицах — количество калорий, приходящееся на единицу веса, в единицу времени. Сексологи отмечают, что общие энергетические затраты на сексуальные действия, вероятно, увеличиваются на 5 %, каждые десять лет, после достижения человеком двадцатилетнего возраста.

В своей книге «Как секс может заставить вас похудеть», доктор Абрахам И.Фридман выводит математическую фор-



муду, с помощью которой можно вычислить сколько фунтов можно сбросить занимаясь любовью. Эта формула основывается на его собственном предположении, что один половой акт поглощает 200 калорий.

«Доктор Альфред Кинси установил, что у сексуально-возбужденного человека пульс увеличивается с 70 ударов в минуту до 150, а то и более ударов. Такой же пульс можно наблюдать и у атлета, предпринимающего максимальное усилие, или у человека, занимающегося тяжелым физическим трудом. Кроме того, многочисленные сокращения мышц ягодиц таза, бедер, живота, грудной клетки, рук, ног и шеи, иногда достигают величайшей интенсивности.»

Сам доктор Фридман полагает, что цифра в 200 калорий является приблизительной. «Она может быть больше или меньше, — пишет он, — личное общение с Мастерсом и Джонсоном в Сент Луисе, открыли мне, что на эту тему еще не проводилось специальных исследований». И такое положение сохраняется на начало 1993 года!

Проверка тех, кто занимается сбором урожая медовой пыльцы, обнаружила, что человеческий организм тратит сравнительно немного энергии для усвоения этого продукта. Когда в организм поступает какая-либо пища, многие его клетки, которые до этого спали, начинают проявлять активность. Мышцы, которые осуществляют продвижение пищи по пищеварительному тракту, ускоряют темп своих сокращений; и, кроме того, берутся за дело те клетки, которые вырабатывают желудочный сок. Все эти, и другие клетки, после своего «пробуждения» нуждаются в дополнительной энергии, чтобы принять участие в процессе пищеварения, усвоения и метаболизма пищевых субстанций. Вдобавок ко всему, само присутствие пищи стимулирует общий метаболизм. Эта стимуляция является специфическим динамическим эффектом (СДЭ), или специфической динамической активностью (СДА) пищи.

Принято считать, что СДЭ или СДА требуют от 6 до 10 % всей энергии, которая содержится в полученной пище. Поскольку энергия, полученная с проглоченной пищей, обычно равна той энергии, которую тратит организм; СДЭ



любой пищи, съеденной ради сексуальной мощи, принято считать за 10 % от общего количества калорий, используемых для основного метаболизма и сексуально-мышечных сокращений. Чем выше СДЭ, которое требуется для переваривания той или иной пищи, тем большее количество энергии потребляется, чтобы усвоить эту пищу и использовать ее всеми клетками тела. Медовая пыльца имеет исключительно малый СДЭ, то есть оказывает самую незначительную нагрузку на человеческий организм.

### ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДОВОЙ ПЫЛЬЦЫ

Когда профессор Николай Васильевич Цицин, биолог и ботаник-экспериментатор, работавший в Институте продолжительности жизни, изучал долгожителей, живущих в горах Грузии, то искал нечто общее, что объединяет тех, кто прожил свыше ста лет (а некоторым было и 150!). Доктор Цицин обнаружил, что этим общим является пчеловодство, и что продукты пчеловодства были одними из основных продуктов питания долгожителей. Он выяснил также и то, что грузинские пчеловоды продают прозрачный, так называемый чистый мед, а для себя оставляют сырой и необработанный — то есть именно медовую пыльцу.

Тем самым грузинские долгожители, обеспечивали себя самым питательным продуктом, и, кстати, этим же продуктом питаются советские спортсмены.

После Олимпиады 1972 года в Мюнхене, обнаружилось, что финн Лассе Вирен, победитель в беге на 5 000 и 10 000 дистанции, регулярно, в течение многих лет, питался медовой пыльцой. Между тренировками и соревнованиями он проглатывал от четырех до десяти капсул пыльцы ежедневно. Сейчас все члены финской олимпийской команды регулярно принимают медовую пыльцу. Они добавляют ее в утреннюю кашу, пьют вместе со свежим фруктовым соком, глотают в виде гранул, намазывают на хлеб



или принимают в виде таблеток, в качестве ежедневного комплекта витаминов и микроэлементов.

Многие звезды олимпийской команды США тоже принимают медовую пыльцу. Знаменитый Мохаммед Али, чемпион мира по боксу среди профессионалов, принимает эту пыльцу в гранулах в течение многих лет, пока отстаивал свой титул. Стив Риддик, олимпийский чемпион 1976 года, пил ее вместе с молоком и овощными соками.

Европейские врачи начали экспериментировать с пыльцой, в качестве медицинского средства, вскоре после окончания второй мировой войны. Они обнаружили, что это сильный биологический стимулятор, обладающий ярко выраженными терапевтическими свойствами. Пыльца способствует регенерации человеческих клеток. Использование ее в экспериментах со старыми людьми обнаружило, что она способствует общему оздоровлению, ощущению физического и психического здоровья и повышению сексуальной силы — и это было подтверждено всеми лабораторными исследованиями.

Доктор Наум Йориш, автор книги «Пчелы на службе у человечества», считает, что медовая пыльца помогает излечивать хронические колиты, расстройства эндокринной системы и некоторые нервные заболевания. Она имеет низкое содержание натрия и калорий, является по своему происхождению растительным веществом, а потому не содержит холестерина. И она содержит очень немного натуральных сахаров — в основном сукрозу, фруктозу и глюкозу — причем это количество возрастает до 15 % , когда туда добавляется мед, чтобы удержать пыльцу от разлетания во время транспортировки.

Экстракт пыльцы изучался учеными сначала на больных лабораторных животных и уж затем на людях, страдающих различными заболеваниями. Согласно полученным результатам этот экстракт:

- \* Способствует быстрому выздоровлению.
- \* Регулярно оказывает благотворное воздействие на пищеварение, в том числе избавляет от запоров и поносов.



- \* Обладает эффектом транквилизатора, но не имеет никаких побочных эффектов.
- \* Быстро увеличивает количество гемоглобина, особенно при анемии.
- \* Помогает очистить организм от шлаков и токсинов, которые постоянно накапливаются в сосудах в результате стрессов, приема медикаментов и различных загрязнений окружающей среды.
- \* Способствует снабжению организма (в том числе и мозга) кислородом, благодаря тому, что действует почти как антисклеротическое вещество(chelator).

Индивиды, которые лечились медовой пылью, испытывали больший физический подъем. Регулярно принимая экстракт пыльцы, они явно пополнили запасы своей жизненной энергии. И пусть даже не произошло еще полного излечения, и люди и животные демонстрировали явное возрастание либидо и притив сексуальной активности.

Лабораторные животные, подвергнутые большим дозам облучения, в результате приема пыльцы оказались защищены от вредного воздействия радиации. Ингредиент пыльцы — рутин, один из биофлаваноидов(витамин P), накапливался на стенках кровеносных сосудов и защищал их от радиации.

Еще одну важную медицинскую роль медовая пыльца играет в качестве регулятора метаболизма.

Министерство сельского хозяйства США провело исследования, в результате которых пришло к выводу, что «потребление продуктов, сделанных из пыльцы, с самого начала способствует замедлению роста опухолей молочных желез.» Таким образом, пыльца оказалась и средством предохранения от рака, поскольку препятствовала развитию опухолей. В журнале национального института рака исследователи заявили:

«Эти результаты показали, что при соответствующих условиях развитие опухолей молочных желез у мышей может быть подвергнуто воздействию с помощью приема продуктов из пыльцы. Предполагается, что действие активных свойств пыльцы может производить большую отсроч-

в развитии  
на постулат  
еже веществ  
Хотя во  
ментов с  
свойств пы  
ты 1948 год  
Доктор  
Аза, Окла  
принимати  
лекарствам  
лергии. У м  
симую вет  
каштанов и  
мунной сис  
цы.  
Доктор  
лахомской  
сырой мед  
эффективн  
Вот, что он  
«Это до  
он содержи  
рые являю  
результате,  
борьбе с т  
которые и  
не следует  
потребител  
отфильтро  
сырой.»  
Сырой  
маемый в  
систему в  
стоит в то  
борьбы с а  
ся приним  
левания. П



ку в развитии опухолей. Эти эксперименты базируются на постулате о том, что пыльца содержит анти-канцерогенные вещества, которые можно добавлять в пищу."

Хотя во всем мире было проведено множество экспериментов с пыльцой, в США исследование антираковых свойств пыльцы больше не проводилось, потому что результаты 1948 года пока остаются единственными.

Доктор Уильям Г. Петерсон специалист по аллергии из Ада, Оклахома, заявил, что с более 25 000 его пациентов принимали медовую пыльцу — вместе с традиционными лекарствами — и не обнаружили никаких симптомов аллергии. У многих людей есть аллергия на пыльцу, переносимую ветром — то есть пыльцу хвойных деревьев, ив, каштанов и других деревьев. Медовая пыльца помогает иммунной системе справиться с аллергией на эти виды пыльцы.

Доктор Петерсон на встрече с 150 пчеловодами из Оклахомской пчеловодческой ассоциации говорил о том, что сырой мед (который и содержит медовую пыльцу) является эффективным средством для лечения пыльцовой аллергии. Вот, что он сказал по этому поводу:

«Это должен быть именно сырой мед, поскольку только он содержит все вместе — пыльцу, пыль и плесень, которые являются на 90 % причинами всех видов аллергии. В результате, пациент усиливает свою иммунную систему в борьбе с теми же самыми пыльцой, пылью и плесенью, которые и доставляли ему столько беспокойств. Сырой мед не следует процеживать или отфильтровывать. Я знаю, что потребители хотят получать прозрачный, процеженный и отфильтрованный мед, но для здоровья нужен именно мед сырой."

Сырой мед, замутненный цветочной пыльцой и принимаемый в небольших количествах, усиливает иммунную систему в ее борьбе с пыльцой воздушной. Весь трюк состоит в том, что надо сочетать предварительные средства борьбы с аллергией с теми средствами, которые приходится принимать, когда уже появились симптомы этого заболевания. Предварительные средства борьбы с той же сен-



ной лихорадкой надо начинать принимать и четыре недели до ожидаемого появления симптомов.

Доктор Петерсон рекомендует принимать двухпроцентный глюкозо-алкогольный раствор медовой пыльцы начиная с одной капли и увеличивая постепенно прием на каплю до тех пор, пока не будет достигнуто количество в двадцать капель. Эти двадцать капель следует принимать ежедневно до тех пор, пока не начнется аллергический сезон. С этого момента дозу в двадцать капель следует наращивать уже на пять капель в день, пока не будет достигнута доза в сорок пять капель. Если аллергические симптомы исчезнут, запомните для себя то количество, которое подействовало наилучшим образом, но не уменьшайте дозу до тех пор, пока количество воздушной пыльцы не достигнет своей высшей концентрации и не минует ее.

Минимальные и максимальные дозы установлены в двадцать и семьдесят капель ежедневно, но эти цифры достаточно условны. Доктор Петерсон утверждает, что передозировка случается нечасто и только в течение первых недель. Некоторые пациенты даже отказываются от дальнейшего приема пыльцы, поскольку полностью избавились от неприятных ощущений.

Во Франции медовая пыльца является популярным средством разжигания полового аппетита, но также используется и для того, чтобы пробудить обычный аппетит, избавиться от слабости и потери веса, проблем с пищеварением, психозов, неврастении, замедленного роста, кровоизлияний в мозг, потери памяти, общей слабости и недомогания, и при лечении детских незначительных мозговых нарушений. Используется она и для того, чтобы сократить время выздоровления.

Доктор Богдан Текавич, директор Люблянского центра гинекологии (Югославия), провел клинический эксперимент, когда одной группе испытуемых давали специально подобранную смесь из медовой пыльцы и королевского желе, а другой — только плацебо. Никто из испытуемых не знал, что именно он получает. Плацебо состояло из веществ, которые не могли ни помочь, ни повредить пациен-



там. Иногда оно помогает, если пациенты очень сильно верят, что им дали лекарство, которое обязательно должно помочь.

В эксперименте Текавчича шестьдесят женщин от восемнадцати до двадцати двух лет, страдающих менструальными проблемами, были разделены на две группы. Первая группа состояла из женщин, вес которых был ниже нормы и которые страдали от болезненности и нерегулярности циклов. Вторая группа женщин имела болезненные циклы, но не имела других проблем. Половина женщин из каждой группы принимали плацебо два месяца подряд. Другая половина, в течение тех же двух месяцев, — соединение из медовой пыльцы и королевского желе.

Результаты оказались ошеломляющими. Свыше 75 % женщин, страдающих потерей веса, набрали от двух до шести с половиной фунтов; в то время как это же сумели сделать только 25 % тех женщин, которые тоже страдали от потери веса, но принимали плацебо. В обеих группах, принимавших пыльцовую смесь, все, кроме двух женщин, избавились от менструальных проблем или свели их к минимуму. У тех, кто принимал плацебо, улучшений не наблюдалось.

## КАК ПРИНИМАТЬ МЕДОВУЮ ПЫЛЬЦУ

Медовую пыльцу можно принимать в качестве пищевой добавки, в гранулированном виде, одну или две столовые ложки в день. Ее можно жевать или глотать в виде таблеток, из расчета одна таблетка в день. Другой метод приема пыльцы в качестве средства повышения половой энергии — купить в аптеке пустые желатиновые капсулы, наполнить их гранулированной пыльцой и глотать в качестве добавок. Гранулированную пыльцу можно подмешивать во фруктовые соки, каши, салаты, смешивать с медом или арахисовым маслом, добавлять в йогурт или прессованный творог, посыпать ею пищу и т.д. Однако, не нагре-



вайте пыльцу, так как это может лишить ее многих полезных свойств.

Хотя медовая пыльца является не лекарством, а продуктом питания, вы можете оказаться чрезмерно чувствительны к ней, как и к любой другой пище. Чтобы проверить свою чувствительность на пыльцу, поместите одну гранулу под язык и оставьте ее там до тех пор, пока она полностью не всосется слизистой оболочкой. Таким образом все компоненты медовой пыльцы попадут прямо в кровь. Этот способ является традиционным для клинических проверок на повышенную чувствительность к тем или иным продуктам или веществам из окружающей среды. Если вы почувствовали, что одна эта гранула не вызвала у вас никаких реакций, вроде головной боли, насморка, слезящихся глаз, депрессии, потения или чего-либо подобного — проверьте себя еще раз, приняв тем же способом две гранулы, затем три. Таким образом увеличивайте количество гранул до тех пор, пока не убедитесь, что не обладаете повышенной чувствительностью к пыльце. Кстати, любая из вышеперечисленных реакций может быть мимолетной. Она просто демонстрирует, что количество пыльцы в вашем организме достигло того предела, которое уже не может вынести ваша иммунная система. Это — сигнал о том, что вам или не следует принимать медовую пыльцу, или о том, что нормализация метаболической активности данной субстанции постепенно приведет вас в нормальное состояние. Из опытов с аллергенами и реакциями на них вашего организма, вы должны сами определить, какие реакции что для вас означают. Прием пыльцы может восстановить химический баланс вашего организма, если вы сможете перетерпеть все неприятные симптомы до тех пор, пока они окончательно не исчезнут. Ваше решение о том, стоит ли принимать медовую пыльцу должно быть основано на оценке соотношения риск/польза.

Лучше всего принимать пыльцу после еды, когда другие пищевые компоненты, наполнившие вашу систему пищеварения, смогут смягчить последствия ее метаболической активности. Многие врачи-холисты рекомендуют про-

должати  
пыльцы

• Все

прото

ление

посту

• Вы чу

жизне

• Не пр

Посл

ральном

нимать

димост

совершен

вам быст

нимать

ному сви

РЕЦЕП

ПЕР

1 сто

ложка оч

медовой

пшеницы,

чайная ло

1. В

пыльцу, п

2. Ест

ВТО

1/2 ча

пыльцы, 1

вкусу, 2 ст

1. В

молока, п

2. Доба

на мину



должать постепенное увеличение количества принимаемой пыльцы, до тех пор пока:

- \* Все ваши пищеварительные и абсорбирующие процессы протекают нормально, обеспечивая бесперебойное выделение непереваренных остатков через 18-24 часа после поступления пищи.
- \* Вы чувствует, как пополняются ваши запасы энергии и жизненных сил.
- \* Не прошли все ваши аллергические симптомы.

После того, как ваш организм привык к этому натуральному и детоксифицирующему продукту, можно принимать медовую пыльцу всегда, когда вы ощутите необходимость в дополнительном возбуждении. Благодаря своим совершенным питательным свойствам, пыльца обеспечит вам быстрый прилив энергии. Поэтому имеет смысл принимать некоторое количество пыльцы, готовясь к любовному свиданию.

## РЕЦЕПТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ МЕДОВОЙ ПЫЛЬЦЫ

### ПЕРВЫЙ РЕЦЕПТ (3/4 чашки)

1 столовая ложка очищенного миндаля, 1 столовая ложка очищенных семечек подсолнуха, 1 столовая ложка медовой пыльцы, 1 столовая ложка сырой, пророщенной пшеницы, 1 столовая ложка обыкновенного йогурта, 1 чайная ложка цветка ромашки, сырой мед по вкусу.

1. В небольшом сосуде смешайте миндаль, семечки, пыльцу, пшеницу, йогурт и ромашку.

2. Если хотите, добавьте для вкуса сырого меда.

### ВТОРОЙ РЕЦЕПТ (1 чашка)

1/2 чашки свежего молока, 2 столовые ложки медовой пыльцы, 1 столовая ложка порошка кароба, сырой мед по вкусу, 2 столовые ложки молотого миндаля.

1. В миксере, в течение 10 секунд, готовьте смесь из молока, пыльцы, кароба и меда.

2. Добавьте молодой миндаль и включите миксер еще на минуту.



### ТРЕТИЙ РЕЦЕПТ (12 шариков)

2 столовые ложки порошка кароба, 2 столовые ложки воды, 2 столовые ложки медовой пыли, 3 столовые ложки сырого меда, 2 столовые ложки хрустящего арахисового масла.

1. В небольшом сосуде растворите порошок кароба в воде.

2. В средних размеров сосуде смешайте содержимое первого сосуда с пылью. Добавьте мед и вновь перемешайте. Добавьте арахисовое масло и перемешайте уже вручную.

3. Из полученного теста скатайте 12 шариков, используя для этого два листа вощеной бумаги. Храните эти шарики в холодильнике.

### КОРОЛЕВСКОЕ ЖЕЛЕ И МЕД В КАЧЕСТВЕ СЕКСУАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Два других продукта из улья тоже являются ценными источниками сексуального питания.

Королевское желе — это слюнные выделения пчел, которые можно применять при лечении бесплодия, импотенции и фригидности. Во Франции изучали влияние этого вещества на женщин, у которых уже была менопауза. К удивлению исследователей, самые молодые из них вновь обрели способность к зачатию.

Королевское желе содержит 20 аминокислот и комплекс витаминов В. Однако, около 3 % королевского желе не поддавалось анализу. В лабораторных условиях мухи, свиньи, петухи и куры росли быстрее, жили дольше, проявляли большую половую активность и плодовитость, если в их рацион включали королевское желе. Куры давали вдвое больше яиц по сравнению с теми, кого не кормили королевским желе.

Мед, самый популярный продукт улья, так же рассматривается в качестве сексуального питания. Он используется для общего повышения потенции, и является велико-



лепной субстанции, содержащей витамины, микроэлементы, углеводы, протеины, ферменты и тому подобные вещества. Мед способствует тому, что организм увеличивает производство половых гормонов. Сырой, необработанный мед редко встречается на полках магазинов, но продается в магазинах здорового питания и его можно заказать по почте. Он действует как возбуждающее средство, физический и умственный тоник, замедлитель старения и великолепная сладость. Во многих мировых культурах на его основе готовили средства, возбуждающие половое желание.

Бывший президент Рональд Рейган, которому сейчас уже перевалило за восемьдесят, объясняет свое хорошее здоровье тем, что постоянно, в течение двадцати лет, употреблял медовую пыльцу и мед. Каждый день он намазывал четыре крекера медом и медовой пыльцой и съедал их с чаем.

Пчелы — самоотверженные труженики. Чтобы произвести один фунт клеверного меда, они должны собрать пыльцу с 10 миллионов цветов. Одна пчела сможет сделать это лишь за 10 лет. Но рабочие пчелы живут только шесть недель, изнашиваясь от такой ревностной жизни. В течение своей жизни пчела питается пыльцой и медом. Я рекомендую вам делать то же самое, чтобы заложить могучую энергетическую основу своей сексуальности.

Чтобы узнать побольше информации о медовой пыльце, прополисе, королевском желе и меде, как о средствах питания, здоровья, красоты и сексуальности, изучите «Библию продуктов пчелиного улья Ройдена Брауна». Это одна из самых замечательных книг, посвященная тем удивительным продуктам, которым снабжают нас пчелы.



## Глава 7

### Вытяжки желез для жизнеспособности

Достигнув пятидесяти двух лет я утратил интерес ко всем своим хобби, физическим упражнениям и даже сексуальным отношениям с женой. Я не могу сконцентрироваться на работе, утратил глубокий сон, имею отсутствующий вид, ем без аппетита. Я худею, слишком много пью и курю, периодически мучаюсь головными болями, и иногда флиртую с привлекательными секретаршами в своем офисе. Когда одна из них неожиданно приняла мое предложение, я обнаружил себя импотентом. Это было уже после того, как я понял, что у меня есть сексуальные проблемы.

Мой терапевт поставил диагноз «возможно, мужская менопауза», и в то же самое время признал, что это может выглядеть забавно, поскольку у мужчин нет менструального цикла и они не могут утратить свои репродуктивные способности в середине жизни. «Кризис середины жизни — так, пожалуй, будет точнее», — добавил он. К несчастью, он не смог мне ничего посоветовать. «Вам остается только ждать, Чарли, — сказал он, — пройдет время и все образуется.» Но сейчас мне уже пятьдесят четыре. Прошло два года как я не имел половой близости со своей женой. Моя работа катится к чертям, головные боли стали невыносимыми, и я продолжаю мучиться от бессонницы. Мои симптомы слегка ослабели, когда я бросил пить и курить, но мне нужна помощь, особенно для того, чтобы пробудить интерес к сексу, который продолжает оставаться на нуле. Это беспокоит меня, поскольку я вижу, как рушится моя семья.

Поверьте мне, мужская менопауза является мифом, и я отчаянно нуждаюсь в каком-нибудь лечении. Не могли бы вы предложить мне что-нибудь такое, чем я бы смог помочь самому себе?

Чарльз Р.  
Мэдисон, Висконсин



Шестнадцать месяцев назад, как раз накануне пятидесятилетия, я уловила первые признаки менопаузы. Мои менструальные циклы стали нерегулярными, меня периодически посещают «горячие вспышки», любовник начал жаловаться, что я стала раздражительной, а сама я чувствую, что меня захлестывает депрессия. Я полностью утратила интерес к сексу, позволяю себе плохо одеваться и набирать вес. Появилась вагинальная сухость, но это не беспокоит меня так, как сексуально активных женщин. Я никогда не была замужем и редко имела любовников.

Пилули эстрогена, которые прописал мне мой гинеколог, пугают меня. Он объяснил, что эстрогеновая терапия вероятно, в тех же самых дозах, должна будет продолжаться до конца жизни. Но из некоторых других источников я узнала о том, что употребление искусственного эстрогена может иметь побочный эффект, в частности, даже рак матки, и потому я отказалась их принимать.

Сама я решила принимать витамины и микроэлементы, особенно витамин В6, витамин Е, марганец и некоторые другие питательные вещества, которые, как я прочитала, облегчают симптомы менопаузы. Те, драматические перемены в моей жизни, которые начались с менопаузой, сейчас не сколько спали, но у меня все еще продолжают «горячие вспышки», приступы лихорадки, обильное потоотделение. Должно же быть что-то еще, кроме искусственного эстрогена, что бы избавило меня от всего этого! Как я могу облегчить себе этот переломный этап в своей жизни? Имеется ли что-нибудь доступное, безопасное, и не требующее постоянного применения, кроме того, что предлагают традиционные гинекологи?

Элис В.  
Портленд, Орегон

У большинства женщин менопауза наступает в районе пятидесяти лет. В это время менструации становятся все реже и так продолжается до тех пор, пока яичники не прекратят функционировать окончательно. Это биологическое событие знаменует собой окончание детородного пери-



ода. Переходный период от месячных овуляций и менструаций к полному прекращению и того и другого продолжается от полугода до трех лет, а то и больше.

В то время как некоторые женщины вообще не имеют менопаузальных симптомов, многие, если не большинство ощущают «горячие вспышки», то есть у них на коже появляются красные пятна, что сопровождается обильной испариной и приносит определенные неудобства. Некоторые женщины страдают от болей в спине, тошноты, потери аппетита, головокружений, или резкого повышения кровяного давления. Другие ощущают слабость, раздражительность, частые позывы к мочеиспусканию. Этот переходный период в жизни всякой женщины, может сопровождаться и определенными телесными изменениями — например, провисанием груди, огрублением кожи, хрупкостью костей и перераспределением жировых отложений.

Симптомы менопаузы вызваны сокращением производства эстрогенов, которые представляют собой три вида женских гормонов — эстрадиола, эстрона и эстриола. Эстроген у женщин вырабатывается в основном яичниками, однако, небольшое количество могут производить и надпочечные железы. Мужской эстроген производится яичниками.

Исследования национального института старения, который находится в Бетезде, Мэрилэнд, показали, что производство мужских половых гормонов достигает своего пика примерно к двадцати годам, и остается относительно стабильным в течение тридцати лет. Однако, эти результаты вошли в противоречие с результатами предыдущих исследований, что было отнесено за счет различий в группах изучаемых мужчин. Большинство ранних исследований базировалось на изучении старых мужчин, которые страдали от заболеваний, влияющих на их уровень тестостерона; в то время, как исследования доктора Митчела Хэрмена из вышеуказанного института, проводились на 76-ти здоровых, активных мужчинах, которые не были алкоголиками и не страдали от ожирения. Их возраст составлял от 25-ти



лет до 81-ого года, и все они являлись представителями среднего класса города Балтимора, Мэриленд.

Доктор Хэрмен утверждает, что исследования выявили понижение сексуальной активности среди пожилых людей, несмотря на сохраняющийся уровень содержания гормонов. Сам он подозревает в этом изменения, произошедшие в центральной нервной системе. Но специалист в области эндокринной системы, доктор С.Альвин Паулсен из Сиэтла, не соглашается с этим. По его мнению, главная причина угасания половой жизни пожилых мужчин состоит в изменении личных приоритетов и социальных ожиданий, а также в снижении возможностей. И менопауза здесь ни при чем.

Фолликул-стимулирующий гормон (ФСГ) — является гормоном, контролирующим секрецию половых гормонов как у мужчин, так и у женщин. Большинство лабораторных исследований показало, что изменения в жизни мужчины связаны с возрастанием уровня ФСГ в крови или моче, которая была собрана за двадцать четыре часа.

Многие медицинские эксперты в области мужских сексуальных проблем полагают, что психологическая реакция мужчин на процесс старения и приближающуюся смерть, может быть причиной очень серьезных изменений в организме. Исследования химии мозга обнаружили много дегенеративных заболеваний, которые когда-то считались психологическими, но теперь связываются с определенными химическими изменениями. Ученые знают, что удвоение, а то и утроение уровня содержащегося в крови тестостерона, может и не увеличивать мужской потенции или либидо. Но количество в крови свободного тестостерона, то есть не связанного с протеином и, потому, активного, с возрастом уменьшается и многие именно с этим связывают понижение потенции.

В то время как мужской «менопаузальный» период может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет, и закончиться так же неожиданно, как и начаться; женские проблемы способны тянуться гораздо дольше, если не применять никаких мер лечения. Однако, почти



всегда женская менопауза начинается тогда, когда женщина приближается к своему пятидесятилетнему рубежу. 25 % 47-летних женщин, половина пятидесятилетних и 75 % пятидесятидвухлетних женщин, чьи яичники не были травмированы, входят в менопаузальный период. А у тех, кто достигает возраста в пятьдесят пять лет, менопауза началась уже в 95 % всех случаев.

Чтобы подтвердить начало менопаузы имеется простой лабораторный тест. Он применим для мужчин и женщин, заключается в исследовании количества содержащегося в моче эстрогена, и способен выявить начало менопаузы даже тогда, когда отсутствуют какие-либо беспокоящие симптомы.

Мочу, сдаваемую в лабораторию для этого теста, надо собирать в течение суток. Нормальные, небеременные, находящиеся в пред-менопаузальном периоде женщины выделяют в общем от 4 до 60 микрограмм эстрогена во время первых двух недель менструального цикла, а затем, на протяжении последующих двух недель, это количество возрастает до 100 микрограмм. Беременные женщины выделяют за сутки до 40 000 микрограмм эстрогена. После начала менопаузы ежедневное выделение эстрогена снижается до цифры от 1 до 20 микрограмм. Ну и разумеется, что женщина, у которой началась менопауза, не может забеременеть.

Нормальный мужчина выделяет за сутки до 20 микрограмм эстрогена. Если это количество меньше, значит и он вступил в соответствующий период.

## ПРИЧИНА МЕНОПАУЗАЛЬНЫХ ПРИЗНАКОВ И СИМПТОМОВ

Симптомы менопаузы достаточно реальны, поскольку имеют физиологическое основание. Например, раздражительность, повышенная чувствительность, изменчивое настроение, напряжение, бессонница контролируются тем механизмом, который находится в той же области мозга, что



и эмоциональный центр. При воздействии на один из них, подвергается воздействию и другой. Перемены настроения и нервозность вызваны нестабильным состоянием кровеносных сосудов, что, в свою очередь, является следствием биохимических флуктуаций мозга. Подобные приступы обычно повторяются регулярно и могут продолжаться часами.

Употребление кофе, чая и других, кофеиносодержащих напитков стимулирует мозг, увеличивая возбудимость организма. В достаточно больших дозах — пять и более чашек кофе в день — кофеин даже способен стать причиной судорог и конвульсий. Одним из тех изменений, которые имеют место в менопаузальный период, является прогрессирующая неспособность печени так же быстро справляться с очисткой крови от наркотических средств, к которым относится и кофеин, как это она делала прежде. Поэтому, менопаузальные женщины выпивая такое же количество кофеиносодержащих напитков, как и прежде, становятся более возбудимыми и нервными.

Никотин также является стимулятором. Введенный внутривенно, он способен вызывать конвульсии. Добавление никотиновой стимуляции к тому непостоянному настроению, которое вызвано гормонально-менопаузальной перестройкой организма, может оказать чересчур сильное воздействие даже на самую сильную нервную систему. Помните о том, что табачный дым поражает не только легкие или сердечно-сосудистую систему, но и мозг.

«Горячие вспышки», румянец и другие подобные ощущения чрезмерного жара, обычно ограничены верхней частью туловища, и часто сопровождаются обильным потоотделением, ознобом, бессонницей, и чувством общего недомогания. «Горячие вспышки» вызваны нарушениями в гормонально-регуляторном механизме мозга. Когда уровень содержания в крови гормонов то повышается, то падает, это вызывает соответствующие нервные импульсы в кровеносных сосудах кожи. Когда они расширяются, то температура кожи резко возрастает. Чтобы противодействовать этому, потовые железы выделяют дополнительное количество жидкости для охлаждения данного участка.



Во время «горячих вспышек» температура кожи у женщин может увеличиваться на восемь градусов по шкале Фаренгейта, достигая двадцати градусов. Доктор Говард Джадд, работающий в калифорнийском университете, лос-анджелесского медицинского центра — а это одна из клиник в Соединенных Штатах, которая специализируется на изучении загадок менопаузы, обнаружил, что увеличение температуры во время «горячих вспышек» продолжается в среднем около четырех минут. Другие последствия этих вспышек могут длиться и свыше получаса.

После наступления менопаузы, вагина постепенно становится менее эластичной, ее стенки утончаются, а секреты сокращаются. Такая вагинальная атрофия может служить причиной зуда, жжения или болезненных ощущений во время полового акта. Подобные симптомы особенно сильны у тех женщин, которые до наступления менопаузы вели относительно малоактивную половую жизнь. Гинекологи уверяют, что неэластичность вагины и «горячие вспышки» являются единственными подлинными физическими признаками менопаузы.

Доктор Сидней Вольф из Вашингтона, один из наиболее суровых критиков синтетических гормонов, соглашается с тем, что эстрогенная терапия может применяться при избавлении от физических симптомов менопаузы. Но данные, полученные при медицинском исследовании эстрогенов, показали, что женщины, принимающие эти гормоны, повышают риск возникновения рака. Если даже принимать эстрогены на протяжении всего двух лет, то впоследствии, полезный эффект такого лечения, будет утрачен. Поэтому эстрогенная терапия не рекомендуется большинством медицинских экспертов.

Конференция, посвященная эстрогенам и менопаузе, проведенная в Бетезде, Мэриленд, национальным институтом здоровья, тоже предостерегла американцев от эстрогенной терапии. Участники конференции сошлись на основных пяти пунктах, которые представляют собой советы женщинам, вступившим в постменопаузальный период. Эти советы таковы:



1. Поговорите со своим врачом о всех за и против применения эстрогенной терапии в вашем конкретном случае.

2. Принимайте эстрогены только по назначению врача, тщательно следуя всем инструкциям и регулярно проверяясь у врача.

3. Будьте внимательны ко всем побочным эффектам, вызванным эстрогенной терапией.

4. Изучайте всю новейшую информацию, касающуюся эстрогенной терапии.

5. Разузнайте об альтернативах этой терапии, вроде оздоровления питания и образа жизни, регулярных физических упражнений, иных экстрактов желез, пищевых добавках и других, более безопасных способах облегчения от отдельных симптомов, вроде смазки при вагинальной сухости.

Точно так же, как уменьшение количества эстрогена является причиной дискомфорта, испытываемого женщинами в переломный момент своей жизни, сокращение секреции тестостерона является причиной мужских менопаузальных синдромов. Производство тестостерона достигает своего максимума в возрасте от 25-ти до 35-ти лет. К пятидесяти годам оно сокращается, а когда мужчина достигает шестидесяти, производство гормонов падает до такого уровня, на котором оно находилось тогда, когда он еще не достиг половой зрелости. Энергия и выносливость тоже уменьшаются, но мужской организм все еще производит тестостерона достаточно для того, чтобы иметь соответствующий, грубый мужской голос и растущую бороду. К тому времени, когда мужчина достигает девяноста лет, он все еще производит сперму — но, как правило, в количестве, недостаточном для того, чтобы обзавестись потомством.

### СВЕЖИЕ ВЫТЯЖКИ ЖЕЛЕЗ, КАК БЕЗОПАСНЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ ГОРМОНОВ

Мечта о продлении своей «женственности» оказывается весьма опасной, поскольку эстрогеновые пилюли имеют различные побочные эффекты, вроде появления вагиналь-



ных пятен, обильных кровотечений, тошноты, вздутий живота или колик, болезненности грудей, задержки жидкости, и предрасположенности к развитию рака груди или матки. Если же мужчина в доменопаузальный или послеменопаузальный период начнет принимать тестостерон, то это тоже не продлит и не вернет его молодости. Имеется способ продлить сексуальную жизнеспособность обоих полов который называется протоморфология, или научно обоснованное применение ферментов и их активных ингредиентов.

Протоморфогены — это протеины, которые являются компонентами всех видов клеток. Они являются частичной копией, которая определяет, что собирается синтезировать клетка, прежде чем она примется за работу. Кроме того, они катализируют синтез протеина, особенно при образовании клеток зародыща (спермы или яйца). Отпрыск содержит в себе признаки родителей, которые получены благодаря протоморфогенам. Они вырабатываются в каждой клетке тела и переносятся кровью в железы для сборки.

Протоморфогены не являются витаминами, зато представляют собой существенно необходимые компоненты для производства организмом ферментов и гормонов. Любая клетка любой части органа любого организма, будь то организм человека или животного, содержит в себе копию всего этого органа. Протоморфогены в виде ферментов или определяющих факторов, способствуют формированию наложения протеиновых молекул на внешней стороне клеточной мембраны. Они строят и ремонтируют клетку, когда та испытывает какой-либо стресс. Во время продолжительного процесса роста и восстановления, клеточная мембрана перестраивается снаружи за счет образованного протеинового наложения. Руководство для данной клеточной конструкции приходит из комплекса ферментов, микроэлементов и других питательных веществ, содержащихся в поступившей пище.

Протоморфогенные субстанции можно получать из сырых органов различных животных. Они не должны создаваться в том организме, в котором применяются. Один из

новейши  
нны про  
тканей и  
скольк  
нов, они  
ком. Эти  
ются лаб  
ных табл  
ния или  
стами. В  
присутст  
менты и  
могает пр  
вые клет  
человече  
сти собст  
В лаб  
вид клет  
ток. Напр  
колбе и  
Поскольк  
протомор  
ны клетк  
центраци  
ли тенден  
материал  
мер и си  
Подоб  
кожи с н  
оболочку  
становитс  
кожи бер  
оболочки  
Экспе  
раторных  
кожи жи  
нейской  
пророста



новейших методов сексуального питания состоит в поседании простого экстракта из различных сырых сексуальных тканей или органов сельскохозяйственных животных. Поскольку вытяжки из половых органов не содержат гормонов, они, в каком-то смысле, являются просто мясным соком. Эти вытяжки желез вырабатываются и распространяются лабораториями здорового питания в виде обыкновенных таблеток, капсул, капель или порошка, для самолечения или в качестве средств, предписанных врачами-холистами. В качестве диетических добавок они должны всегда присутствовать в пище, точно так же, как витамины, ферменты и микроэлементы. Употребление этих добавок помогает продлить нормальную работу половых желез. Половые клетки коровы и свиньи, могут реконструироваться человеческим организмом для продления жизнеспособности собственных половых органов.

В лабораториях было продемонстрировано, что один вид клеток может быть реконструирован в другой вид клеток. Например, ученые культивировали клетки яичников в колбе и помещали к ним соединительную ткань почек. Поскольку эта ткань имеет особую привлекательность для протоморфогенов, клетки почек вскоре были адаптированы клетками яичников. Путем изменения в культуре концентрации копировального материала, новые ткани выявили тенденцию следовать образцам, представленным в этом материале. В этом случае ткани яичников приобрели размер и силу соединительной ткани почек.

Подобным же образом, когда дерматолог берет кусочек кожи с наружной части тела и помещает его на слизистую оболочку рта, то через несколько недель эта кожа тоже становится слизистой оболочкой. Эпителиальные клетки кожи берут за образец копировальный материал слизистой оболочки и постепенно перестраивают сами себя.

Эксперименты, проведенные на различных видах лабораторных животных, подтвердили эти результаты. Кусочки кожи живого эмбриона телят помещали на брюхо гвинейской свиньи. Через несколько месяцев кожа телят проросла свиной щетиной. Эти эксперименты выявили



тот факт, что протоморфогены находят свой способ в данной лабораторной культуре для того, чтобы управлять процессами роста соответствующих клеток. Они также инициируют в организме хозяина восстановление роста и жизнеспособности новопробретенных органов.

Все, только что описанное, свойственно и экстрактам желез, принимаемым в форме пилюль, чтобы возместить недостаток гормонов. Глотая сырой экстракт какого-нибудь специфического органа, вроде яичников здорового сельскохозяйственного животного, вы можете повлиять на местное питательное окружение того же самого органа в собственном организме.

Любая усиленная активность желез вызывается увеличенной секрецией протоморфогенов в окружающих тканях жидкостях. Этот эффект является в чистом виде ответной реакцией организма, когда данная активность, вызвана или увеличением количества протоморфогена, или тем, что данный протоморфоген был заменен экстрактом сырой ткани. Железы реагируют тогда, когда вытяжки из половых желез животных принимаются внутрь. Фактор протоморфогенов продемонстрировал некоторые замечательные результаты и в тех случаях, когда у человека были травмированы или перегружены эндокринные железы, что вызвало преждевременное старение или мучительные менопаузальные синдромы.

Если какая-либо система не испытывает потребности в принимаемом орально экстракте протоморфогена, то организм пользуется этим экстрактом просто в качестве питательного протеина. По-видимому, эти вытяжки не имеют побочных эффектов. Эксперты сообщают, что оральный прием экстрактов практически безвреден, за одним, возможным исключением. Пациент у которого была венерическая болезнь, опухоль яичника или матки, повреждение гениталий или другие сексопатологии, и который однажды принял слишком много протоморфогенного экстракта животных желез, может испытывать систематические гистаминовые реакции. Гистамин — это соединение, получаемое из аминокислот и найденное почти во всех тканях те-



ла, которое может влиять на сужение кровеносных сосудов и сокращение гладких мышц, производя тот эффект, который можно рассматривать как аллергическую реакцию. Сексопатология может привести к тому, что в половых органах окажется слишком много антител. Из-за этого если данный пациент примет дополнительные протоморфогены, то почувствует как его или ее бросит в холод. Этот симптом означает обычную гистаминовую реакцию. Именно поэтому антигистамины используются в холодном виде.

Чтобы предотвратить гистаминовую реакцию, принимайте относительно умеренные дозы сырого экстракта желез, советует Ройял Лее, который был одним из первых исследователей полезного эффекта этих веществ, обнаружив его еще в 1930 году.

## КАК ДЕЙСТВУЮТ СВЕЖИЕ ВЫТЯЖКИ ЖЕЛЕЗ В ОРГАНИЗМЕ

Свежие вытяжки желез действуют в организме только одним способом. Терапевтическая польза от приема этих веществ огромна — и эта польза даже больше, чем если бы мы просто ели те органы, из которых и делаются данные вытяжки. Если вы съедите кусок печени за обедом, то не следует ожидать, что это поможет вашей больной печени. С другой стороны, если свежие ткани желез будут подвергнуты какому-то процессу обработки и очистки, то станут действовать как ферменты, секретированные клетками самого органа в окружающие его ткани. Только в виде ферментов ткани желез могут быть ассимилированы и использованы тем органом, для которого они и предназначались.

К тому времени, когда сырой экстракт желез прошел через различные процессы рафинирования, он уже станет нуклеиновой кислотой, которая является основанием для РНК и ДНК. Когда ученые изучают под микроскопом структуры РНК и сырого концентрата желез, то им не так-то просто выявить различия между двумя этими веществами.



Протоморфогенная ткань, принимаемая в виде пиллюль, капель или порошков не является той же самой тканью, которая становится частью тканей самого потребителя, усиливая функционирование его желез. Скорее, эта ткань является своего рода «пусковым механизмом». Тот вид протоморфогенов, который был принят внутрь, вступает во взаимодействие именно с теми клеточными системами для которых он и предназначался. Различные вытяжки производятся для того, чтобы улучшать функционирование различных частей организма — половых органов, сердца, поджелудочных желез, печени, почек и т.д. Каждый определенный протоморфин дает возможность организму создавать клетки, которые необходимы для усиления того или иного органа. Свежие концентраты желез обеспечивают тот шаблон или образец, по которому организм начинает создавать нужные ему клетки.

Одних экстрактов недостаточно для того, чтобы восстановить сексуальное здоровье или предотвратить преждевременное старение. Для этого необходима еще и здоровая диета, регулярные физические упражнения, отказ от курения(и от пассивного тоже) и вспомогательные методы холистической медицины. Все это — те строительные блоки, которые образуют основания для длительного и полноценного сексуального здоровья. Вытяжки желез обеспечивают организм протоморфогенами и нуклеиновыми кислотами, которые вместе с питательными веществами поступают из пищеварительной системы в качестве строительного материала клеток желез.

После приема внутрь эти вытяжки минуют гастроинтестинальный барьер(ГБ) откуда попадают в кровь и уже с ней попадают туда, где и начинают действовать — в простату, яичники, матку или молочные железы. В то время как доктор Артур Гэйтон в «Учебнике по медицинской психологии» предположил, что у здорового взрослого человека непереваренные пептидные материалы не могут пересечь ГБ, другие исследователи придерживаются противоположного мнения. Физиологам известно, что кишечный эпителий — тонкий слой ткани, покрывающий внутренние



стенки кишок, выполняет двойную роль. Он служит для активной абсорбции питательных веществ и, вместе с тем, является физическим барьером, отделяющим содержимое гастроинтестинального тракта от остальных тканей организма. Однако, этот барьер несовершенен, поскольку различные большие молекулы и частицы, поступающие в основном из пищи и кишечной флоры, способны его преодолеть.

Исследования показали, что большие полипептидные молекулы — такие, как «ткани, активизирующие полипептиднообразный (протсинновый) материал», по словам биохимика Джеффри Блэнда, описавшего свежие вытяжки желез — принятые в небольших количествах, способны преодолеть ГБ. Более того, ферменты, содержащиеся в этих органических экстрактах, не разрушаются желудочной кислотой, именно потому, что они являются свежими. Гидрохлорновато-кислотные секреты желудка являются минимальными, и никаких кислотных действий не происходит в течение как минимум тридцати минут после приема пищи. Поскольку капсула или таблетка экстракта провагивается через пищевод и попадает прямо в верхнюю часть желудка (сердечную область), постольку не происходит никаких выделений гидрохлорноватой кислоты. Через полчаса открывается нижняя часть желудка и позволяет вытяжкам проследовать в кишечник. Поскольку никаких пищеварительных процессов не было, постольку в желудке даже не была разрушена капсула, содержащая вытяжки, и это разрушение происходит только в кишечнике.

Таким образом ферменты из свежих вытяжек желез абсорбируются непереваженными и начинают действовать через стимулирование протоморфогенов. «Подобное притягивается подобным» — этот гомеопатический принцип объясняет то, каким образом они воздействуют на больные органы. Сексуальный аппарат больного, принявшего вытяжки желез здоровых сельскохозяйственных животных постепенно приходит в норму благодаря тому, что подобная клетка животного помогает излечить подобную клетку человеческого организма.



Престижные медицинские журналы, такие как британские «Ланцет» или «Новый английский медицинский журнал» полагают, что излечивает именно белковая часть свежих вытяжек желез. Например, две различные статьи, опубликованные во втором журнале докторами Г.Голдстейном и А.Рубинштейном подтверждают тот факт, что орально принятые экстракты нормализуют деятельность человеческих органов. Оба исследователя сообщили о том, что иммунная система лучше функционирует у тех людей, которые принимали вытяжки тимуса. Действительно, изучение того, как иммунная система с возрастом ослабевает, обратило особое внимание ученых на этот розовато-серый двудольный орган, называемый тимусом или вилочковой железой и расположенный в верхней части грудной клетки. Тимус является одним из важнейших органов иммунной системы и достигает своих максимальных размеров в период половой зрелости, годам к сорока, а затем начинает уменьшаться и функционально ослабевать задолго до того, как заметно ослабеет вся иммунная система организма.

Иммунную защиту, которую обеспечивает тимус, можно продлить благодаря приему качественных вытяжек из тимуса сельскохозяйственных животных. Доктор Раймонд Хирамото из университета алабамской школы медицины, давал гормоны тимуса лабораторным животным, чтобы выяснить к чему это приведет. Его работа была лишь одной из целой дюжины экспериментов, проводимых в различных лабораториях земного шара, чтобы определить влияние вытяжек желез и их протоморфогенных эффектов на эндокринные и половые железы.

## ВИДЫ ВЫТЯЖЕК ЖЕЛЕЗ

Эндокринологи установили, что существует свыше 15 000 вариантов гормональных субстанций, которые могут запускать ответные реакции организма. Разумеется, что сексуальные гормоны возбуждают сексуальное желание и способствуют сексуальному совершенству. Внешний об-



лик, прикосновение, звук (в виде обольстительных речей) или даже запах — все это может послужить сигналом для шишковидной железы (регулятора эмоций) вступить в действие. Шишковидная железа представляет собой биологическую ткань, соответствующей формы, которая прикреплена своим черенкообразным отростком к задней стенке третьего желудочка мозга, находясь глубоко между полушариями мозга в задней части черепа. Гиппокамп — это выпуклая, содержащая сложные извилины, корковая ткань, находящаяся в основании бокового желудочка мозга.

Импульсы передаваемые различными частями мозга в основание спинного хребта, где расположен пучок нервов, предупреждают о том, что что-то или кто-то сексуально возбуждающий находится поблизости. После этого в дело вступает нервно-гормональный пикл, функционируя по нарастающей.

При сексуальном пробуждении имеют место определенные физические изменения — высвобождается масса энергии, подскакивает пульс, увеличивается снабжение кровью половых желез, происходит эрекция пениса, вагина выделяет смазку, дыхание углубляется, соски (и у мужчин, и у женщин) становятся твердыми — и все это помимо других событий, сигнализирующих о возбуждении. Все эти изменения являются результатом того, что шишковидная железа стимулирует гипофиз, а тот выделяет фолликуло-стимулирующий гормон (ФСГ) и лютеинизирующий (luteinizing) гормон (ЛГ). Последний обеспечивает синтез эстрогена и прогестерона у женщин, и андрогена у мужчин, благодаря тому, что активизирует внутритканевые клетки яичников.

К несчастью, даже когда внешняя стимуляция является достаточно сильной, стресс, слабость, усталость, болезнь, возраст, недостаток правильного питания или продолжительное сексуальное бездействие могут подавить эти сигналы возбуждения. Железы, которые вырабатывают половые гормоны, являются весьма тонким устройством, поэтому они очень подвержены расстройству, если о них не забо-



титься в течение всей жизни. Эта забота может состоять в приеме свежих вытяжек желез.

Свежие вытяжки желез обеспечивают снабжение прото-морфинами большинство основных желез и органов, включая гипоталамус, гипофиз, тимус, шишковидную, тироидную, паратироидную, поджелудочную, надпочечную, околоушную, молочную железы, а также печень, яичники, селезенку, матку, плаценту, простату, двенадцатиперстную кишку, глаза, лимфу, и сердце. Некоторые из этих вытяжек содержат не только экстракт самих желез, но и важнейшие витамины и микроэлементы, стимулирующие работу желез. В нижеприведенном списке, я сфокусировался только на тех вытяжках, которые имеют непосредственное отношение к половым железам; там же я упомянул и о тех витаминах и микроэлементах, которые гармонируют с данными вытяжками.

Можно принимать эти вытяжки самостоятельно для исправления каких-то глубинных причин своих сексуальных нарушений. Они также усиливают сопротивляемость болезням и создают организму наилучшие условия для того, чтобы излечиться самостоятельно. Итак, производители свежих вытяжек желез предлагают следующие субстанции для лечения проблем, связанных с сексуально-эндокринной системой.

- \* Свежие вытяжки молочных желез можно использовать для лечения заболеваний женской груди, вроде увеличения или закупорки лимфатических узлов, болях в сосках, общей боли в грудях (особенно во время менструаций), недостатке молока (и для поддержки кормящих матерей), и при других опухолях и вздутиях. Эти вытяжки не предназначены для того, чтобы сделать груди больше или меньше, хотя производители получили немало писем от женщин, которым после их применения, пришлось покупать бюстгалтеры больших размеров. Также рекомендуется принимать большие дозы фолиевой кислоты, масло из пророщенной пшеницы (ради витамина E), придерживаться здоровой диеты и заниматься физическими упражнениями.



Обычная доза вытяжек молочных желез по уверениям производителей ежедневно составляет от трех до шести таблеток, принимаемых в несколько приемов.

\* Свежие вытяжки из мужских яичников обеспечивают поддержку мужским половым железам. Они предназначены для мужчин старше сорока лет, которые страдают от «симптома усталого бизнесмена» (см. главу 2) или достигли периода менопаузы, который может проявляться в виде нервного истощения или утраты сил. Импотенция может являться следствием разбалансированной работы некоторых желез, неправильного питания или плохого пищеварения, которое может приводить к недостаточному снабжению протеинами. В этом случае, какое-то время можно использовать продукты ферментов или гидрохлорноватую кислоту. Последняя может оказаться особенно полезной для пожилых мужчин. Вытяжки из яичников в комбинации с маслом из пророщенной пшеницы (в капсулах) может помочь при лечении бесплодия или воспаления яичников. Можно излечивать и некоторые случаи утраты либидо, особенно если данные вытяжки принимать вместе с диметилглицином или медовой пылью. Производители рекомендуют от трех до шести пилюль ежедневно.

\* Свежие вытяжки из женских яичников обеспечивают поддержку женским половым железам. Показания по их применению включают менструальные недомогания (задержка или болезненность), менопаузальные симптомы, вроде депрессии, «горячих вспышек», потоотделения, раздражительности; они также предназначены для тех женщин, которым уже за сорок и которые испытывают синдромы «усталой деловой женщины» или «усталой домохозяйки». Вытяжки из женских яичников могут помогать и при послеменопаузальных артритах, если их принимать вместе со свежими вытяжками из надпочечных желез и большими дозами витамина С. Задержка в половом развитии или неправильное развитие молодых женщин также входит в сферу действия данных вытя-



жек. Производители рекомендуют ежедневный прием от двух до шести таблеток.

- \* Свежие вытяжки из плаценты могут приниматься в качестве такого питательного вещества, которое, взаимодействуя с другими питательными веществами вызывает систематически-повышенную активность, которая превышает простую сумму действий двух и более питательных веществ и недостижима в том случае, если их принимать раздельно. Сам по себе этот экстракт способствует росту груди у молодых женщин, помогает росту недоразвитых детей и вызывает обилие молока у кормящих матерей. Русские экспериментировали со свежей плацентой в качестве средства омоложения и замедления процесса старения и нашли его весьма эффективным. Ежедневная доза — от трех до шести таблеток или капсул.
- \* Свежие вытяжки из простаты помогают при любых простатических заболеваниях. При обострениях заболеваний эти вытяжки следует принимать вместе с витаминами B6, C, E, D, свежими вытяжками тимуса, селезенки и лимфы, цинком, большими дозами кальция, магния, марганца и натрия. При хроническом простатите, характеризующемся брызгами после мочеиспускания, болезненным мочеиспусканием с ощущением жжения, преждевременной эякуляцией и, возможно даже импотенцией, вытяжки из простаты следует применять вместе с вышеперечисленными добавками, регулярно, но в умеренных дозах. Специалисты рекомендуют принимать по две таблетки во время каждого приема пищи, до тех пор, пока симптомы не начнут ослабевать, затем надо сократить дозу до одной таблетки во время каждого приема пищи, и продолжать прием несколько месяцев. Медовая пыльца, семечки тыквы, большинство морепродуктов должны стать неотъемлемой частью диеты. Производители рекомендуют от двух до шести таблеток.
- \* Свежие вытяжки из тимуса препятствуют преждевременному старению. Тимус называют железой «любви, удовольствия, юности и энтузиазма." Рекомендованная ежедневная доза — от трех до шести таблеток.



- \* Свежие вытяжки из матки способствуют питанию матки. Особый эффект они оказывают вместе с вытяжками из женских яичников и помогают при маточной закупорке, маточной кисте, обильных или скудных менструациях, провисанию матки, выкидышах. Во время женской менструации эти вытяжки способствуют душевному спокойствию. Врачи-холисты используют вытяжки из матки в качестве составной части лечения гинекологических проблем и отмечают, что данная субстанция помогает и в случае слишком быстрой, постменопаузальной утраты маткой своих функций. Кроме того, чтобы стимулировать матку функционировать снова, они прописывают и свежие вытяжки из надпочечников. Чтобы вылечить эндосервицит (воспаление мембраны, окружающей шейку матки) или эндометриоз (клетки, обычно окружающие матку, прорастают в мочевой пузырь или стенки кишечника), многие эксперты советуют использовать вытяжки матки вместе с большими дозами мощных растительных средств (например, раствор корня цикория). Может помочь и промывание хлорофиллом или культурами молочных бактерий, которые находятся в йогурте. При воспалении или инфицировании матки, врачи, использующие протоморфогены, советуют своим пациенткам принимать витамины А и D, а также вытяжки из тимуса, селезенки и лимфы. Свежая вытяжка из тимуса и масло из пророщенной пшеницы, добавленные к вытяжке из матки, совместно оказывают особенно эффективное воздействие для избавления от болей при менструации, а также в случае скудных выделений или их полного отсутствия. Производители рекомендуют от трех до четырех таблеток ежедневно.



## Глава 8

### Клеточная терапия ради вашей молодости

Мне шестьдесят семь лет, рост — 5 футов, 7 дюймов, вес — 142 фунта. Доктора говорят, что у меня хорошее здоровье для моих лет, но сам я испытываю затруднения при эякуляции, будь то мастурбация или половой акт. Когда я достигаю оргазма, почти не заметно каких-либо выделений. Капля, другая, но не больше. Нет больше тех чувств, которые возникали после эякуляции в молодые годы. Да и сам оргазм стал настолько слаб, что временами почти не чувствуется. Я прошел серию врачебных тестов, но все они показали, что мой сексуальный аппарат находится в норме. «Вы просто постарели», — заметил доктор. Я даже посетил гипнотезера, но все без толку.

Мои трудности начались двадцать лет назад, когда у меня начались конфликты с женой. В результате этого мы длительное время не имели половых отношений. Я научился умело подавлять свои сексуальные позывы и ничего не делал для их удовлетворения. Сейчас, когда моя жена и я больше не живем вместе, я очень сожалею об этом, поскольку великопное чувство оргазма, связанное с эякуляцией, по-видимому уже больше не вернется.

Недавно я встретил женщину, которая теперь очень много для меня значит. И она действительно меня возбуждает. Я могу удовлетворить ее во время полового акта, но сам не достигаю оргазма. Мне хотелось бы вновь вернуть это изумительное чувство, но оно ускользает. За последние полтора года я лишь один раз испытал нечто похожее, хотя моя подруга пытается мне помочь. Единственное удовлетворение, которое я испытываю — так это удовлетворение при виде удовольствия своей подруги.



Мне кажется, что если бы я ее не встретил, то сказал бы: «Будь проклят этот секс»; однако сейчас я хочу его больше, чем чего бы то ни было.

Я слышал о некоторых иностранных инъекциях для омоложения, которые помогают в случаях, подобных моему. Не могли бы вы рассказать мне об этих инъекциях — что они собой представляют, насколько эффективны, имеют ли побочные эффекты, и как бы их найти? Я отчаянно ищу какое-нибудь средство, которое бы помогло мне вернуть мою сексуальность, которой я обладал двадцать лет назад.

Олли Л.

Канзас Сити, Миссури

Вот уже четыре месяца, как я замужем за своим третьим мужем. В прошлом — с первыми двумя мужьями, да и с другими мужчинами — я обладала великолепной сексуальной отзывчивостью. Сейчас мне сорок три года и у меня трое детей. Я испытываю затруднения, когда наслаждаюсь сексом со своим мужем, который на пять лет моложе меня.

Джеффри заявляет, что моя вагина слишком растянута для него, его пенис только болтается внутри ее, едва касаясь стенок. И он говорит, что при этом ничего не чувствует. Возможно, что это и правда, поскольку его пенис кажется мне тоньше тех мужских пенисов, которые я знала.

Существует ли что-нибудь, что могло бы стянуть мой вагинальный канал? Я промывала его вяжущими средствами, но без толку. Муж пытается одевать толстые кондомы, но это только снижает чувствительность его пениса. Мы находимся в ужасной ситуации, которая грозит разрушить наш брак, поскольку Джеффри заявляет, что одна из главных причин для этого уже налицо. Можете вы предложить мне какие-нибудь продукты или лекарства для восстановления упругости и упругости моей вагины?

Миссис Джеффри С.

Питтсбург, Пенсильвания

Нет ничего необычного в том, что у женщины, которая много лет занималась сексом и родила троих детей, слишком



ком вялая вагина. Мышцы вагинальных стенок утратили свою силу и упругость или в результате чересчур частого употребления, или из-за нарушений в кровоснабжении, вызванных преждевременным старением.

Главной мышечной поддержкой вагины является levator ani, широкая мышца, состоящая из нескольких других. Прикрепленная к основанию таза, она растягивается, когда пенис входит в вагину или когда из матки появляется младенец. Из-за чересчур частых растяжек или травм во время деторождения, эта мышца обеспечивает меньшую поддержку задней стенке вагины, в том месте, где она отделена от прямой кишки. Кроме того, ослабевает поддержка и мочевого пузыря, поскольку, во время женского возбуждения, он опирается на levator ani.

Со временем мочевой пузырь начинает давить на эту мышцу сверху вниз, заставляя вагинальное пространство расширяться и уменьшая тем самым сексуальные ощущения как мужчин, так и женщин.

Более того, вялая вагина ослабляет контроль над функциями мочевого пузыря. Поэтому женщина может невольно выделять мочу, когда она кашляет, чихает или испытывает какое-то напряжение. Это напряжение давит на сам мочевой пузырь, а мышцы, которые должны его поддерживать, обессилены и не могут больше выполнять эту функцию. Симптомы, подобные утечке мочи, свидетельствуют о вялости вагины у женщин достигших сорока-, пятидесяти- и шестидесятилетнего возраста. Эпизиотомия — сделанный во время родов надрез от вагинального отверстия до ануса, может предотвратить некоторые симптомы, предотвратив чрезмерное растяжение мышцы levator ani.

Доктор Питер Гудхью, глава отделения акушерства и гинекологии при Стэмфордском госпитале, Коннектикут, говорит следующее:

«У нас есть пациентки, которые говорят о том, что мужья не находят их вагины столь же узкими, какими они были до деторождения; а потому и половые отношения не доставляют им особого удовольствия. Один муж позволил



себе пошутить по этому поводу: «Наложи еще один стежок ради меня!» Он имел в виду произведенную эпизиотомию. Но некоторые мужья думают об этом «стежке» почти всерьез. Однако, сексологи говорили мне, что это делу не поможет. Если имеются какие-нибудь серьезные жалобы на отсутствие сексуально удовольствия, то в основе этого могут лежать и психологические проблемы."

Имеются два основных способа преодолеть вялость вагины. Один из них состоит в выполнении специального упражнения, другой представляет собой комбинацию из нескольких необычных, нетрадиционных способов лечения, которые широко известны и применяются в Европе, Азии, Южной и Центральной Америке, но зато запрещены в Соединенных Штатах.

Специальное упражнение на стягивание вагины называется упражнением Кегеля. Оно состоит в сокращении мышц вокруг вагинального отверстия, как если бы вы хотели предотвратить мочеиспускание. Один из лучших способов, чтобы упражняться в этом — сесть на стул, поставив ступни на пол и плотно зажав коленями подушку. Напрягите вагинальные мышцы, и, в течение нескольких секунд, сохраняйте это напряжение. Затем медленно расслабляйте их до тех пор, пока подушка не упадет на пол. Это упражнение следует производить несколько раз в день.

Шейла Китцингер, автор и издатель «Опыта деторождения», предлагает немного дополнить упражнение Кегеля. В своей книге она пишет, что это упражнение позволяет уменьшить дискомфорт, испытываемый женщиной во время беременности из-за тазовых закупорок. А чтобы стянуть после родов вагинальный канал, она советует своим пациенткам чередовать сокращение и расслабление глутеальных мышц ягодиц. Упражнение Кегеля тонизирует и укрепляет всю вагинальную область и особенно хорошо для сокращения размеров вагинального свода. Однако, оно требует достаточно времени, чтобы появились какие-нибудь результаты.

Более быстрыми и эффективными способам тонизировать вагинальные мышцы, являются клеточная терапия



и эмбриотерапия, или сочетание того и другого. Они широко практикуются во всем мире, однако запрещены в Соединенных Штатах.

## КЛЕТОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

В 1889 году семидесятидвухлетний Чарльз-Эдуард Броун-Секар, профессор физиологии Парижского университета, на заседании французского биологического общества заявил следующее: «Я омолодил себя на тридцать лет и сегодня способен «нанести визит» своей молодой жене.» Его метод состоял в инъекции жидкости, состоявшей из вытяжек из яичников быка и соляного раствора. Этот эксперимент ознаменовал собой начало гормональной терапии в эндокринологии.

На следующий год доктор Эуген Стейнах из Австрии совершил операцию, которая была как бы предсказана экспериментами Броун-Секара. Доктор Стейнах попытался помещать яичникам лабораторных животных вырабатывать сперматозоиды, чтобы активизировать их для производства гормонов. Он совершил это путем перетягивания семенных каналов, предположив, что возвращение сперматозоидов в семенные каналы стимулирует гормональную секрецию, которая благодаря этому обновит вялое либидо, закончит с импотенцией, и обеспечит образование простатой и семенными пузырьками больше жидкости для эякуляции. И хотя теория Стеймаха оказалась непригодной для сексуального омоложения, его операция хорошо известна под названием вазектомия и производится мужчинам до сего дня.

В 1920 году Сергей Воронофф из России организовал в Италии, неподалеку от французской границы, клинику, в которой занимался трансплантацией половых желез обезьян. Свыше тысячи пожилых пациентов, подвергнутых этой операции, получили кусочки яичников шимпанзе, которые были пересажены в их собственные яичники. Однако, это имело лишь временный эффект, в течение которого паци-



енты действительно восстанавливали свои половые желания и способности. Кроме того, мужчины испытывали обесцененное чувство оргазма при мастурбации и возрастало количество эякулируемой спермы. (Неизвестно, использовались ли для этих опытов проститутки.) К несчастью, эффект омоложения не сохранялся, поскольку собственные органы человека всегда отторгают чужеродные ткани животных. После смерти Вороноффа, подобный метод лечения был запрещен специалистами.

В 1936 году для того, что обновить сексуальную потенцию мужчин, впервые были применены инъекции тестостерона. Тестостерон, как и другие гормоны, производит в организме эффект обратной связи. Передняя часть гипофиза и гипоталамус регистрируют недостаточный уровень того или иного гормона, содержащегося в крови. Затем, главная железа организма — гипофиз — посылает сигнал в инертные эндокринные железы — в данном случае, в яичники. Они начинают вырабатывать недостающий гормон — тестостерон. Когда его количество достигает необходимого уровня, яичники прекращают свою деятельность, поскольку их останавливают гипофиз и гипоталамус.

Инъекции тестостерона оставляют и гипофиз, и яичники без работы, поскольку уровень данного гормона повышается и без их помощи. Это приводит к тому, что яичники становятся ленивыми и утрачивают свои способности к нормальному функционированию даже тогда, когда инъекции пропускаются или прекращаются вовсе. Таким образом, главный недостаток инъекций тестостерона состоит в том, что яичники становятся зависимыми от искусственного снабжения данным гормоном. Кроме того, эти инъекции увеличивают риск заболеть раком.

Немного ранее я описал то, что может случиться, когда женщина начинает принимать искусственный эстроген. Трудности мужчин, начинающих принимать тестостерон, аналогичны.

Гомеопатия основана на принципе «Подобное лечится подобным». В XV веке папа Иннокентий VIII перелили кровь мальчиков, поскольку он верил в то, что она содер-



жит секрет юности. Однако, сразу после этого он умер, поскольку его иммунитет отверг несовместимую группы крови. (Окружающие сочли это божьим наказанием папе за его противоестественный поступок.) Тем не менее, идея омоложения через переливание крови, пережила не одно столетие и теперь ежедневно применяется в современных клиниках; но, разумеется, после предварительной проверки и классификации самой крови.

Шотландский врач Джон Хантер провел лабораторные эксперименты — о них сообщил в своей книге «Оставайтесь молодыми» И.М.Попов — во время которых яичники петуха были имплантированы во второй желудок каплуна, чтобы восстановить его половые способности. Впервые живые половые клетки, пересаженные кастрированному животному, смогли обновить функционирование его сексуального аппарата. В середине 80-ых годов прошлого века, французский физиолог Клод Бернар, научно подтвердил тот факт, что эндокринные железы выделяют гормоны.

Швейцарский эндокринолог доктор Поль Найхенс(Niehans) считается пионером клеточной терапии. Ему удалось решить проблему иммунологической реакции и анафилактического шока, которые возникают во время пересадки тканей одного взрослого организма другому — будь то животные одного или разных видов; и сделал он это заменив материал пересадки на ткани зародыша. Британский зоолог Питер Брайен Медавар позднее продемонстрировал то, на чем основывались успехи опытов Найхенса — иммунитет к чужеродным тканям возникает только после рождения. Таким образом, с помощью методики доктора Найхенса удалось избежать(возможно, что и случайно) общего синдрома отторжения(который может быть фатальным), поскольку в организме реципиента отсутствовали антитела к имплантированным тканям зародыша, а именно эти антитела вызывают аллергические реакции. Лабораторные эксперименты доктора Найхенса и клиническая практика подтвердили свою истинность и правомерность в течение 30-х и 40-х годов нашего века. Европейцы и американцы, получали клеточные инъекции эм-



бриональных тканей для того, чтобы активизировать свои вялые или нефункционирующие вовсе внутренние органы — и особенно, сексуальные органы.

В то время Американская медицинская ассоциация (АМА) полностью запретила клеточную терапию как способ омоложения желез, ее собственные члены в 1957 году поздравили доктора Джорджа Матэ из парижского института Кюри за спасение жизни пяти югославским специалистам-ядерщикам, что удалось сделать благодаря пересадке костного мозга, взятого у доноров. Эти пациенты были доставлены в Париж после того, как их собственная костная ткань оказалась разрушенной в результате сильной дозы облучения. Кроме того, разрушению подверглась и иммунная система. Хотя пересаженные клетки были по-видимому отторгнуты, эта пересадка предоставила собственным клеткам костного мозга облученных югославов время для регенерации. Все пятеро выжили.

Английский ученый Уильям Сидней Буллоу (Bullough) выделил так называемые факторы старения, которые он назвал «чалонами». Чалоны — это специфическая ткань, но неспецифического вида. То есть, клетки кожи свиньи пересаженные мышам, телят, человеку препятствуют росту и старению клеток кожи всех вышеперечисленных реципиентов. Но те же самые клетки кожи свиньи не замедляют старение печени, поджелудочных желез или лимфоцитов самой свиньи. Хотя доктор Буллоу не является специалистом в области клеточной терапии, его открытие вошло в практику.

### КАКИМ ОБРАЗОМ КЛЕТОЧНАЯ ТЕРАПИЯ ИЗЛЕЧИВАЕТ СЕКСУАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Вялая, растянутая вагина, пенис, с ослабленной эякуляцией и чувством оргазма, и другие функциональные нарушения половых органов можно излечивать с помощью клеточной терапии. Сегодня в Западной Германии тысячи врачей практикуют омоложение, используя идею о том,



что клетки эмбриона содержат жизненные элементы, которые усиливают функционирование ослабленных органов взрослого организма. Сами эмбриональные клетки хранятся в лиофилизированном виде (лиофилизация — способ сушки влажных материалов при низкой температуре в вакууме — прим.перев.) в Гейдельбергском университете под контролем министерства здравоохранения. Оттуда они доставляются в пятьдесят стран мира, врачи которых также применяют клеточную терапию. Сексуальные органы особенно хорошо реагируют именно на инъекции лиофилизированных клеток эмбрионов. Кстати, они и стоят намного дешевле, чем свежие клетки плаценты и могут применяться при лечении амбулаторных больных. В Соединенных Штатах запрещено использование клеточной терапии. И это в то время, как миллионы пациентов во всем мире подвергаются подобному лечению и уже было опубликовано почти 2 000 журнальных статей на эту тему. И в этих статьях сообщалось об имеющихся положительных результатах!

При клеточной терапии инъекции клеток плаценты обычно сопровождаются инъекциями органо-специфических клеток, предназначенных именно для желез. Человек, имеющий сексуальные проблемы вроде утраты либидо, импотенции или недостаточной эякуляции получает инъекции клеток яичников, взятых у ягнят, молодых баранов или других домашних животных-самцов. В совокупности с большими дозами витамина Е клеточная терапия может добиваться успеха даже при лечении бесплодия, особенно если оно связано с недостаточной эякуляцией. Женщинам, страдающим сексуальными расстройствами, делают инъекции из клеток яичников, взятых у молодых самок, излечивая стерильность, фригидность или недомогания, связанные с менопаузой. В качестве дополнительных инъекций используются клетки плаценты.

Как утверждает бывший директор центра клеточной терапии на Багамах, за пятьдесят лет клинической практики, клеточная терапия развилась в интрамышечные имплантации или инъекции суспензии Ринжера, состоящей из клеток



зародышей или молодых животных. Вводимые клетки имеют такой же, органо-специфический эффект. Однако то, каким образом действуют в организме вводимые клетки, до конца неизучен. Кстати, лиофилизированные клетки оказывают почти такое же действие, как и свежие; но имеют перед последними то преимущество, что их легче хранить, транспортировать и дозировать. Кроме клеток, предназначенных для лечения желез, существуют еще свыше шестидесяти видов клеток для лечения сердца, поджелудочной железы, печени, селезенки, желудка, тиреоидной железы, паратиреоидной железы, костей, надпочечных желез, почек и всех остальных человеческих органов. Некоторые виды клеток (обычно, не более пяти) могут применяться одновременно, чтобы достичь общего эффекта «оживления», помимо частного воздействия на те или иные органы и функции.

Органотропический эффект клеточной терапии не может быть сведен к простой гормональной акции, хотя специалисты и допускают, что такой кратковременный эффект возможен благодаря тому, что во вводимых клетках присутствует небольшое количество гормонов. Но те же специалисты приписывают длительный эффект клеточно-сексуальной терапии не гормонам, а стимулирующему влиянию молодых клеток на тот или иной орган, а то и на весь организм в целом. Этот продолжительный эффект в каком-то смысле оказывается противоположным тому воздействию, которое производят гормональные инъекции, способные вызывать деградацию собственных желез организма, о чем говорилось выше. Клеточная терапия не подавляет, а активизирует те железы, для которых она и предназначалась.

Эксперименты на животных, проводимые с использованием радиоактивных изотопов, показали, что они скапливаются в половых органах. Кроме того, собственные клетки этих органов начинают активно делиться.

Прежде чем сделать клеточную инъекцию, пациент должен подвергнуться физическому обследованию, сдать лабораторные анализы и побеседовать с врачом, который



изучит его историю болезни. Эти предосторожности необходимы потому, что примерно 15 % из всех пациентов, желавших пройти курс клеточной терапии, подобное лечение оказалось противопоказано. У них была аллергия, сильное пристрастие к наркотикам или алкоголю; кроме того, они могли страдать от воспалительных или инфекционных заболеваний.

Инъекция лиофилизированных компонентов мужских или женских яичников проводится в ягодицы, доза — 10 кубических сантиметров. Хотя поначалу и возникает чувство холода в месте инъекции, пациент практически не чувствует никакого дискомфорта. Клеточные компоненты попадают в кровь и переносятся к тем железам, для омоложения которых они и предназначены. В течение первых нескольких дней после инъекции, запрещено находиться на солнце, зато обязателен постельный режим — чтобы начать действовать, клетки должны абсорбироваться половыми органами. Помимо солнца запрещены купание и прием ванн, курение, алкоголь и другие наркотические вещества. Зато предписаны витамины и антигистамины, чтобы исключить любые аллергические реакции. От пациентов исходит едкий запах, который объясняется не только происходящей в организме клеточной абсорбцией, но и тем, что из него начали активно выходить накопленные шлаки.

Для пациентов старше сорока лет внутренней реакцией на инъекцию будет, по всей видимости, всплеск жизненных сил и энергии. Однако, пару дней спустя, они могут почувствовать себя так, словно бы заболели гриппом. Другой запоздалой реакцией может быть покраснение места инъекции, причем краснота может покрывать всю область ягодиц. Место укола может болеть, как если бы это укусила лошадь.

Прилив сил и энергии происходит постепенно, по мере того, как пациент проявляет и новый интерес, и новые способности в половой сфере. Те, кто подвергались клеточной терапии, сообщают о том, что эффект обновления всех жизненных сил длится около двух лет, после чего инъекции надо повторить.



Клеточной терапии подвергались и некоторые выдающиеся люди. Пресса сообщала о герцоге и герцогине Виндзорских, папе Пии XII, Шарле де Голле, Конраде Аденауэре, Томасе Манне, Соммерсете Моэме и Говарде Хьюге. Мерла Оберон прошла этот курс для того, чтобы сохранить свою евроазиатскую красоту.

Впрочем, все это вполне объяснимо и ценой — десятидневный курс лечения может обойтись в тысячи долларов. Некоторые люди получали полный набор всех разрешенных клеточных инъекций, что составляло пять уколов в день. Соммерсет Моэм отметил, что это было ценным испытанием, благодаря которому он снова начал писать.

## ЭМБРИОТЕРАПИЯ

Для не слишком богатых людей больше подходит иной вид клеточной терапии — эмбриотерапия, которая представляет собой истинно-сексуальное питание. Боб Каммингс, актер телевидения и кино, прошел курс эмбриотерапии в возрасте шестидесяти трех лет. Он и его жена, Джиджи, которой в тот момент было тридцать четыре года, прошли этот курс вместе. И, хотя Боб был почти вдвое ее старше, Джиджи с удивлением обнаружила несколько оживились половые способности ее мужа. А вот, что говорит сам Каммингс:

«Джиджи уверяет, что я никогда не был в лучшей форме. И еще она сказала, что я стал более энергичным и более романтичным по отношению к ней. По утрам я привык беспокоиться о своем внешнем виде. Лоб избороздили морщины, а вокруг губ образовались досадные желобки. Теперь лоб разгладился, а эти желобки заметно смягчились. Джиджи тоже намного лучше выглядит, да и чувствует себя превосходно. Если она будет находиться в такой же форме, то не изменится и к шестидесяти пяти годам — сейчас же она выглядит как девчонка! А я чувствую себя



намного более энергичным, и с каждым днем становясь не старше, а моложе."

Эмбриотерапия состоит всего лишь из глотания на пустой желудок содержимого частично высиженных куриных яиц — то есть желтка и эмбриона цыпленка в возрасте семи-восьми дней. Поедание оплодотворенных яиц в течение 7-10 дней оказывается весьма эффективным — и абсолютно безвредным, не имеющим никаких противопоказаний или побочных эффектов, если только данный пациент не испытывает аллергии на яйца.

Эмбриотерапия для лечения сексуальных нарушений берет свое начало из исследований доктора Алексиса Кэррела, который показал, что эмбриональные экстракты, употребляемые натошак, способны долгие годы поддерживать работоспособность определенных органов и тканей. Первый эксперимент с эмбриотерапией провел доктор И.М.Попов, который давал сырые оплодотворенные яйца недавно освобожденным военнопленным. В своей книге «Оставайтесь молодыми», он пишет:

«Многие из этих солдат страдали от вторичной импотенции и были неспособны хоть какое-то время сохранять эрекцию — будь то путем самостимуляции, или в присутствии женщины. Разумеется, что эти мужчины пытались вступать в половые отношения с местными женщинами, и что самое важное — те из них, которые пили оплодотворенные яйца, делали это намного успешнее тех, которые этого не делали. Я расспрашивал об этом, проверял полученные данные, и выяснил, что эмбриотерапия действительно ускоряет возвращение нормальных половых функций."

Однако, поедание сырых куриных яиц может быть и очень опасным. Глотание мертвых эмбрионов способно привести к отравлению или инфекционному заболеванию, поскольку яичные эмбрионы — прекрасная питательная среда для бактерий. В последние годы одной из важнейших стала и проблема сальмонеллеза. Таким образом к данной терапии стоит подходить осторожно.

Во-первых, куриный эмбрион должен быть жив и здо-

ров. Во-вто  
так чтобы  
стенок пи  
шаться с  
ствием фе

Некото  
именно на  
на пригодн  
ких часов.  
пользует у  
два раза в  
противлять  
помогает е  
оны станов

В то вр  
критикуетс  
не получи  
ле и той ж  
и клиники  
брезгают и

Биости  
можно пи  
из скорлуп  
Он велико  
активизир  
старым по



ров. Во-вторых, его надо принимать на пустой желудок, так чтобы все активные вещества попали в кровь прямо из стенок пищеварительного тракта. Иначе он может смешаться с остатками пищи или разрушиться под воздействием ферментов кишечника.

Некоторые куриные фермы в США специализируются именно на производстве куриных эмбрионов. Однако, яйца пригодны для эмбриотерапии в течение всего нескольких часов. Доктор Попов, чтобы продлить жизнь яиц, использует устройства, переворачивающие их вверх ногами два раза в день. Это делается, чтобы заставить эмбрион сопротивляться силе гравитации и поворачивать голову, что помогает ему избежать стресса. Кроме того, такие эмбрионы становятся более полезными.

В то время, как эмбриотерапия не запрещена и даже не критикуется официальной медициной США, она все еще не получила достаточного распространения. А вот в Европе и той же Мексике она широко применяется. Те доктора и клиники, которые используют клеточную терапию, не брезгают и эмбриональной.

Биостимулирующий, оплодотворенный, яичный желток можно пить как коктейль, или высасывать сырым прямо из скорлупы, применяя какие-нибудь полезные добавки. Он великолепно стимулирует здоровые клетки к росту и активизирует железы, которые придают сил вялым или старым половым органам.



## Глава 9

### Диметилглицин для здоровья половых органов

Мои яичники редко замирают в покое. Они дергаются! Я могу почувствовать, как они прыгают, когда опускаю руку в карман своих брюк. Было бы совсем неплохо, если бы мои яйца не были такими застенчивыми, потому что иногда я чувствую, как они буквально втягиваются в пах.

Я один, мне тридцать три года, успешно работаю агентом по общественным связям и достаточно привлекателен. У меня было много отношений со своими клиентками, и единственная проблема состоит в том, что во время секса мои яйца исчезают в животе.

Не то, чтобы меня это очень волновало, но это исчезновение замечает каждая вторая из тех женщин, с которыми я находился в постели. Это заставляет их относиться ко мне, как к уродцу. Причем подобное исчезновение яиц не отражается на моих любовных способностях, и все же это странное сморщивание мошонки начинает меня беспокоить и удивлять. Тем более, девушки уверяют, что никогда в жизни не слышали о застенчивых яйцах. Есть ли что-нибудь такое, что я бы мог сделать, чтобы стать таким же как все?

Ник В.

Беверли Хиллз, Калифорния

После двадцати шести лет замужества я внезапно оказалась вдовой. Десять лет я жила одна, пока не встретила человека, похожего на моего покойного мужа, и не вышла за него замуж. Это произошло семь месяцев назад. Я люблю своего нового мужа, но нашим сексуальным отношениям мешает сухость моей вагины. Сейчас мне пятьдесят четыре года и моя вагинальная секреция почти исчезла. Когда-то я



могла выделять смазку уже через 15-30 секунд после начала любовной игры. Теперь я не выделяю ее вовсе. Когда муж вставляет свой пенис в отверстие моей вагины, я ощущаю боль внутри, а он едва способен двигать пенисом взад и вперед.

Хуже того, жидкие и пахучие выделения приводят к тому, что я чувствую зуд, жжение и раздраженность вагины. Хотя муж и отрицает это, я думаю, что в этом его вина, поскольку до половых отношений с ним никогда прежде не имела подобных выделений. Неужели он заразил меня какой-то инфекцией? Может ли правильное питание решить мои проблемы?

Мона Ф.

Кедар Рапидс, Айова

Подергивание яиц не представляет собой ничего необычного — у человека могу дергаться веки, гримасничать мышцы лица, трястись голова и бедра, судорожно двигаться кадык и возникать другие подобные явления, называемые тиком. Тик — это бесцельные, повторяющиеся движения мышцы или группы мышц. Он может возникать в любом возрасте у обоих полов. Естественной причиной тика являются усталость, перевозбуждение и беспокойство. Тик яиц — это непроизвольное нервное подергивание. Опасен не сам тик, а тот невроз, которым он вызван. Люди, страдающие от тика обычно имеют и другие признаки повышенной нервозности, вроде неадекватного поведения, неумения приспособиться к обстоятельствам или других психологических проблем. Беспокойство усиливает тик.

Комплекс проблем, который Ник В. описывает как «застенчивые яйца» может быть вызван недоопущением яичников. Это такое состояние, при котором одно или оба яичника не смогли опуститься в мошонку. Недоопущенные яичники застревают где-то между животом и мошонкой. Причиной, почему это происходит, не установлена. К несчастью, сперма не может производиться при нормальной температуре тела, и мошонка обеспечивает ей более прохладную среду. Таким образом, стерильность является результатом того, что оба яичника оказались недоопущенными. Кроме того,



го, мужчины с недоопущенными яйцами более подвержены образованию опухолей, а у 90 % жертв развивается грыжа. (Описание проверки состояния своих яиц приводится в первой главе.)

Когда человек с недоопущенными яичниками испытывает сексуальное возбуждение, то и мошонка и яичники возвращаются в область живота. Это возвращение опасно тем, что резкое движение может вызвать перекручивание семенных жгутов, которые находятся в яичниках. Каждый такой жгут состоит из мышц, каналов и кровеносных сосудов; перекручивание жгута приводит к прекращению кровоснабжения и гангрене.

Сухость и неэластичность вагины иногда вызваны менопаузой. Стенки вагины становятся тоньше, а вагинальные секреты и смазка сокращаются до такой степени, что возникает вагинальная «атрофия». В итоге, половой акт может сопровождаться зудом, жжением или болью; а сама вагина производит жидкие, беловатые, отвратительно пахнущие выделения. Однако, вагинит может развиваться и тогда, когда нарушен нормальный химический баланс вагины, чему способствуют неправильная диета, инфекция или венерическое заболевание. Нормальный химический баланс вагины поддерживается определенной бактериальной культурой. Она растет только в здоровой вагине и выделяет кислотные секреты. Женский гормон эстроген также способствует здоровью клеток вагины. Поэтому, кроме вышеперечисленных причин, вагинит может явиться и следствием нехватки эстрогена, чрезмерного приема антибиотиков или чересчур частых подмываний, или какой-нибудь хронической болезни вроде диабета.

Сухая вагина, вагинит, подергивание яиц, недоопущение яичников — все эти различные состояния еще являются предметом научных дискуссий, и очевидно только одно — их лечению способствует один элемент, который хотя и получил название витамин В15, но на самом деле вовсе не является витамином. В результате одной бурной истории, приблизительно десять лет назад, федеральный окружной суд Чикаго подтвердил, что диметилглицин(ДМГ), называемый

также витами  
лятора. Благо  
ренным и в  
тальной сис  
объяснен ме

ОСР

Димети  
расстройств  
году Филип  
торую ДМГ  
рами, докт  
мимо всег  
ственно не  
рая обеспе  
алом. Он т  
середине п  
ется на ос  
низма для  
подобно де  
фактором

Спустя  
ский проф  
ляется ве  
ктор Нил  
прямую э  
ей биолог  
вые групп  
фрагменты  
атомов во  
следующи

Метил



также витамином В15, полезен в качестве сексуального стимулятора. Благодаря своим свойствам он приносит пользу внутренним и внешним гениталиям, так же, как и всей урогенитальной системе. Причина этого станет ясна тогда, когда будет объяснен метаболический эффект ДМГ.

## ОСНОВНОЕ ДЕЙСТВИЕ, КОТОРОЕ ДМГ ПРОИЗВОДИТ В ОРГАНИЗМЕ

Диметилглицин помогает избавиться от сексуальных расстройств, вызванных неправильным питанием. В 1941 году Филип Хэндлер открыл ту, биохимическую роль, которую ДМГ играет в организме. Вместе со своими соавторами, доктор Хэндлер опубликовал статью, в которой, помимо всего прочего, доказал, что ДМГ является существенно необходимой метаболической субстанцией, которая обеспечивает клетки требуемым строительным материалом. Он также показал, что ДМГ вступает в действие на середине процесса, в результате которого пища расщепляется на основные элементы, используемые клетками организма для роста и питания. Короче говоря, действие ДМГ подобно действию витамина — он является неотъемлемым фактором метаболизма, заключает доктор Хэндлер.

Спустя два года после открытия доктора Хэндлера, датский профессор Нильс Нильсон показал, что ДМГ не является веществом, снабжающим организм энергией. Доктор Нильсон пояснил, что хотя ДМГ и не снабжает напрямую энергией, зато обеспечивает организм целой серией биологически активных субстанций, включая метиловые группы. Последние представляют собой молекулярные фрагменты, состоящие из одного атома углерода и трех атомов водорода, которые могут соединяться между собой следующим образом:

$\text{CH}_3$



Каждая молекула ДМГ отдает клетке две метиловые группы в результате процесса, называемого окислительной демитилизацией. Таким образом, каждая молекула ДМГ является опосредованным трансметиловым агентом. В процессе трансметилизации одна единица углерода — такая, которая содержится в метиловой группе — переходит из одной молекулы в другую. Производя этот «метиловый дар», ДМГ выступает в роли фактора, помогающего витаминам, жирам, гормонам и протеинам выполнять их собственные метаболические функции. А, благодаря тому же самому процессу трансметилизации, ДМГ помогает организму провести детоксификацию.

Судя по всему, результатом этого «молекулярного движения» является увеличенная утилизация кислорода клеточными тканями. Этот процесс, с помощью которого ДМГ увеличивает утилизацию кислорода так до конца и неясен, однако ясно другое — поскольку все клетки тела нуждаются для своего функционирования в кислороде, постольку ДМГ может и действительно оказывает значительное влияние на состояние здоровья всего организма, и, в особенности, на состояние здоровья его половых органов.

Приняв это утверждение за основу, теперь будет легче разобрать вопрос о том, чем собственно является ДМГ? Главная его функция в организме — быть промежуточным метаболитом холинового цикла, остальные физиологические свойства будут описаны позднее, в этой же главе. Он поступает с пищей, вырабатывается самим организмом, и способствует повышению эффективности определенных биохимических реакций, протекающих на клеточном уровне. И он улучшает общее самочувствие организма. Повышая эффективность внутриклеточных взаимодействий, ДМГ играет важную роль как «вдохновитель» метаболизма.

Определения ДМГ постоянно уточняются, по мере уточнения его роли в организме. В настоящее время еще нет четких критериев, по которым можно было бы отнести ДМГ к тому или иному веществу. Проще всего определить ДМГ как питательное вещество, не являющееся источником энергии, поскольку он снабжает строительными бло-



ками синтез многих биологически активных молекул (гормонов, протеинов и даже ДНК) и при этом почти не содержит калорий.

Хотя исследования ДМГ еще далеки от своего завершения, уже обнаружено, что он является настолько важным веществом, что стоит особняком от других метаболических катализаторов, таких, как холин, омега-линоленовая кислота, жировые кислоты и т.д.

### ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ УСТАЛОСТИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ БОЛЬШЕГО СЕКСУАЛЬНОГО УДОВОЛЬСТВИЯ

Некоторые специалисты в области питания полагают, что ДМГ повышает эффективность функционирования клеток. За счет этого он способен избавлять от хронической усталости и гипоксии (отсутствие кислорода в определенных тканях организма, например, в тканях пениса и/или вагины). Обеспечение органов усиленным кислородным питанием позволяет им функционировать более эффективно. Они обретают мышечный тонус. Когда мышцы пениса и/или вагины утрачивают свой мышечный тонус, то в результате этого пропадает необходимая эластичность, а сами органы уже неспособны увеличиваться в размерах и/или сокращаться. Прием ДМГ в качестве пищевой добавки, помогает пенису обрести утраченную эрекцию, а вагине — соответствующую способность к сокращениям.

Доктор Роберт С. Аткинс, специалист-диетолог и автор книг «Суперэнергетичная диета доктора Аткинса» и «Питательный прорыв доктора Аткинса», сообщил о нескольких пациентах, поправивших здоровье благодаря приему ДМГ. Он пишет: «ДМГ достоин того, чтобы считаться одним из нескольких питательных веществ, способствующих избавлению от усталости. Для некоторых людей он является наилучшим средством.» Доктор Аткинс описывает тридцатилетнюю домохозяйку из Небраски, которая жаловалась на задержку жидкости, сильное желание сладостей, частые слезы и неспособность принимать решения. «Мы предпри-



сати ей режим, включающий прием ДМГ, и через неделю, она позвонила, чтобы рассказать о том, что результат оказался фантастическим. Спустя месяц она написала, что никогда еще не чувствовала себя лучше.»

Доктор Говард Лутц, бывший научный сотрудник Национального института здоровья, использовал ДМГ для лечения различных сексуальных слабостей. Он рекомендует принимать ежедневно одну-две 90-миллиграммовые таблетки ДМГ в качестве усилителя энергии.

Сексуальная слабость (или неадекватность) часто возникает вследствие отсутствия выносливости, поскольку энергия, требуемая организму для секса, намного больше той, которая требуется для нормальной жизнедеятельности. Поддержание всех систем в оптимально-здоровом состоянии — вот первоочередная задача той энергии, которая содержится в организме. И только избытки этой энергии организм готов тратить на удовлетворение своих сексуальных потребностей. Этим и объясняется тот факт, почему в результате усталости, болезни или стресса, в первую очередь страдает именно сексуальность.

«Я убежден, что ДМГ является чудесной субстанцией, — заявляет доктор Лутц. — И она чудесно работает, производя впечатляющий эффект. Пациенты быстро повышают свой энергетический уровень и запас жизненных сил. У них улучшается сон и они набираются сил.» Доктор Лутц говорит о том, что лишь за один трехлетний период он вылечил с помощью ДМГ свыше 3 000 пациентов. В отличие от других питательных веществ, ДМГ дает самые поразительные результаты за самое короткое время; по свидетельствам доктора Лутца у некоторых пациентов улучшение наступало уже через тридцать-шестьдесят минут.

«В зависимости от особенностей индивидуального метаболизма, целебный эффект ДМГ продолжается от шести до восемнадцати часов», — говорит доктор Гарри Ф. Гордон, бывший президент Американской академии медицинских профилактических средств, члены которой отстаивали использование челатоновой терапии.

ДМГ избавляет от чувства усталости за счет сокращения в организме количества шлаков, вроде молочной кис-



лоты. Именно увеличение ее концентрации в крови и приводит к тому, что вы чувствуете себя усталым. Действие ДМГ, как уже говорилось, объясняется тем, что он увеличивает снабжение клеток кислородом, и этим стимулирует проходящие в них энергетические процессы.

«В основном, он помогает организму использовать энергетические запасы тогда, когда нормальные источники энергии уже исчерпаны», — говорит Джерзи В. Медуски, биохимик из отделения неврологии при университете южно-калифорнийской медицинской школы. Доктор Медуски изучал реакции организма, связанные с перемещениями молекул углерода. В связи с этим он занялся и ДМГ, как важным промежуточным метаболитом. До того момента, когда доктор Медуски начал свои исследования (это произошло в 1976 году) ДМГ не уделяли должного внимания поскольку отсутствовала соответствующая методология и невозможно было провести различия между действиями ДМГ и действиями холина — одного из самых известных веществ, улучшающих снабжение клеток кислородом.

В начале своих исследований доктор Медуски нашел способ идентифицировать ДМГ и изготавливать его в виде таблеток. Кроме того, еще на стадии предварительного изучения, он выяснил вопрос о токсичности ДМГ с помощью теста LD-50, проведенного на крысах. С помощью этого теста можно установить как быстро и в каких дозах надо давать ДМГ, чтобы погибла половина лабораторных крыс. Результаты показали, что крыса средних размеров может съесть свыше 5 000 миллиграмм порошка ДМГ прежде, чем отбросит копыта. Данный результат свидетельствует о том, что ДМГ безопаснее аспирина, и вдвое менее токсичен, чем столовая соль.

Кроме того, Медуски провел эксперименты на длительность и регулярность, изучив данные животных долгое время потреблявших большие дозы ДМГ. Он специально сравнил как они ведут себя в атмосфере богатой кислородом и в бедной. ДМГ «воодушевляет людей, когда они особенно нуждаются в этом, — замечает доктор Медуски, — и это удивительно. Более того, это основательно подзаряжает ваш энергетический уровень.»



## КИСЛОРОДНЫЙ ЭФФЕКТ, КОТОРЫЙ ДМГ ОКАЗЫВАЕТ НА КЛЕТКИ

Доктор Митчелл Прайс, кардиолог из Палм Спрингс, Калифорния, провел исследование, давая ДМГ 103 пожилым людям. Исследовательская программа делилась на две части — одной группе давали только ДМГ, другой — ДМГ вместе с некоторыми микроэлементами, включая селен и кварц. Однако, между той и другой группами не оказалось заметных различий. Пациенты обеих групп сообщили о значительном возрастании половой энергии. Мужчины говорили о том, что при приеме ДМГ более часто испытывали эрекцию во время пробуждения; а женщины выражали обновленное желание секса. Вдобавок к этому, доктор Прайс нашел и другие, заметные улучшения среди участников обеих групп, включая ослабление болей, вызванных грудной жабой; снижение повышенного кровяного давления; уменьшение количества холестерина и триглицеридов, содержащихся в крови; заметное улучшение электрокардиограмм и анализов крови.

Прайс провел повторное исследование, отобрав на этот раз 50 пациентов — 30 из них принимали ДМГ, 20 — плацебо. Полученные результаты убедительно подтвердили положительный эффект ДМГ.

За четыре года Прайс имел 400 пациентов, которые регулярно принимали ДМГ и не обнаружили никаких токсичных реакций.

Ранее в этой главе, я отмечал, что ДМГ работает, жертвуя свои метиловые группы потенциально токсичным субстанциям, тем самым делая их безвредными. После приема и усвоения организмом ДМГ, в процессе очистительного метаболизма используется меньшее количество кислорода; зато тем больше его остается для нужд клеток. Кроме того, метиловые группы могут преобразовывать серотонин — гормон, который сужает кровеносные сосуды — в субстанцию, которая лишена этого свойства. Метиловые группы также превращают гормон норепинефрин в эпинефрин(адреналин), который является основным гор-

меном, н  
эпинефр  
воздейст  
Такин

левого  
клеточно  
увеличен  
обходим

В 194

докрино  
эндокри  
содержа  
ции над  
ДМГ ст  
и надпо  
ми секс

ДМГ  
ченное  
ведомст  
карств,  
Дим  
хотя, ф  
Отсутст  
ветству  
вызыва  
цину.  
ДМГ,  
кислот

ДМГ  
Виктор  
кой



моном, необходимым для сексуального совершенства. Без эпинефрина организм не сможет возбудиться даже под воздействием самых сильных сексуальных стимулов.

Таким образом, действуя в качестве косвенного метилового донора, ДМГ улучшает циркуляцию и усиливает клеточное снабжение кислородом. Другая выгода состоит в увеличении производства клеточного лецитина, также необходимого для сексуальности.

В 1940 году С.В.Максимов со своими коллегами из эндокринологической лаборатории харьковского института эндокринологии заметили, что ДМГ нормализует уровень содержания в крови некоторых гормонов, путем стимуляции надпочечных желез. Это подтверждает тот факт, что ДМГ стимулирует по меньшей мере два органа — гипофиз и надпочечники, причем оба этих органа являются важными сексуально-эндокринными железами.

### КОНФУЗ, СЛУЧИВШИЙСЯ С ДМГ

ДМГ представляет собой настолько сложное и малоизученное соединение, что к нему проявили интерес сразу три ведомства — Министерство пищевых продуктов и лекарств, ЦРУ и международная таможенная служба.

Диметилглицин был ошибочно назван витамином B15, хотя, фактически, это соединение не является витамином. Отсутствие в диете какого-либо витамина приводит к соответствующей болезни — например, отсутствие ниацина вызывает пеллагру, отсутствие аскорбиновой кислоты — цингу. Подобного не происходит ни при отсутствии самого ДМГ, ни при отсутствии его аналогов — пангаминовой кислоты или кальция пангамата.

### ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПО ПОВОДУ ДМГ

ДМГ имеет врагов, и главными среди них являются Виктор Герберт и Невилл Колман — оба из гематологической лаборатории Медицинского центра для ветера-



нов(Бронкс, Нью-Йорк). Доктор Коллман уверяет специалистов в области питания, что некоторые компоненты ДМГ являются мутагенными, что доказал тест Амеса — широко применяемый анализ *in vitro*.

Министерство пищевых продуктов и лекарств возбудило судебный иск против одной компании, добиваясь того, чтобы та прекратила выпуск ДМГ. В результате этой тяжбы диметилглицин был классифицирован в качестве пищевой добавки, но лишь когда он смешивается с другими ингредиентами вроде дикальция фосфата. Чтобы продавать ДМГ в виде таблеток, производитель должен иметь соответствующее разрешение. Суд согласился с министерством, хотя судья Рожковский признал, что ДМГ является натуральной субстанцией и, в качестве таковой, содержится во многих продуктах. Но сам он не может считаться продуктом, если не продается в смеси с другими ингредиентами; если же продается, то относится лишь к пищевым добавкам, и в качестве таковой, не подпадает под юрисдикцию министерства пищевых продуктов и лекарств. Тем не менее, судья заявил, что никакой компании нельзя запретить производить и продавать чистый диметилглицин в таблетках.

### ДМГ, ДИПА И ВИТАМИН В15

Когда в 1978 году журнал «Нью-Йорк» опубликовал статью о появлении на рынке витамина В15 диисопропиламмония дихлорацетата (ДИПА), это вызвало волну оживления по всей стране. Производители поняли, что существует определенный вакуум и резко увеличили производство продукции, основу которой составляет ДИПА.

ДИПА химически подобен ДМГ, но очень отличается по производимому эффекту. Публика, которая в конце 70-х годов бросилась покупать этот продукт, имеющий весьма отдаленное отношение к витамину В15, оказалась разочарованной. ДИПА просто не способен производить тот же положительный и продолжительный сексуальный эффект, что ДМГ.

Таким  
В15 — хор  
большим  
Италию, Г  
ство пище  
нять. Поз  
ние — вит  
став входя  
дителем п



Таким образом, оказалось, что существует два витамина В15 — хороший (ДМГ) и плохой (ДИПА). Производители с большим трудом сбыли последний в Испанию, Монако, Италию, Германию, Англию и другие страны. Министерство пищевых продуктов и лекарств запретило его применять. Поэтому надо искать на этикетках не просто название — витамин В15, а смотреть указано ли там, что в состав входит именно ДМГ. Только ДМГ является тем возбудителем половой активности, который вы ищете.



## Глава 10

### Челационная терапия для решения проблем оргазма

Недавно я уволился из армии после сорока лет службы на флоте. В шестьдесят два года самый раз остепениться, и я завел себе одну замечательную бабенку. Я имел дело со шлюхами всех рас и национальностей, но только сейчас, когда озабочился тем, чтобы доставить кайф только одной женщине, именно на это и оказался неспособен.

Мое беспокойство вызвано неспособностью поддерживать эрекцию. Мой пенис словно бы перегорает. При первой же стимуляции он возбуждается, но этого хватает ненадолго. Он падает и становится слишком вялым, чтобы использовать его для полового акта. Все это продолжается уже не первый год.

Перед увольнением со флота я прошел полное физическое обследование, чтобы выяснить причину своей импотенции. Диагнозы показали, что в моем пенисе слишком низкое кровяное давление. Ослабление эрекции связано именно с недостаточным снабжением кровью, и эта недостаточность возникает сразу после того, как произошла эрекция. Артерии пениса засорены. Ткани, окружающие ствол, не до конца наполняются кровью, а потому и не могут сделать его твердым. Доктора сказали, что некоторая твердость может быть достигнута за счет имплантации, но от такой искусственной эрекции я и сам отказался.

Прошло уже больше года с тех пор, как я последний раз кайфовал от секса вместе с той бабой, о которой упоминал выше. После этого мы еще пару раз пытались что-то сотворить, но это оказалось ужасным для обоих. Ей хочется трахаться со мной, и я боюсь, что она может скоро отдать швартовы, если я не приведу себя в порядок. Сама-то



она уверяет, что «все это не имеет значения», но я-то знаю, что это не так.

Существует ли какое-нибудь медицинское средство, которое я бы мог использовать, чтобы мой член не болтался как флаг в безветренную погоду? Ведь я же не полный импотент, поскольку мой пенис еще способен поднимать голову при виде обнаженной женской ж... Что я могу сделать, чтобы он стал твердым и прямым, как мачта?

Майор Остин К.

Даллас, Техас

Мне сорок восемь лет и у меня проблема, которая может сделать меня несчастной на всю оставшуюся жизнь. Прежде я никогда не была замужем, но сейчас закрутила роман с одним энергичным вдовцом примерно моих лет. Он хочет жениться на мне и не последнюю роль в этом желании играет секс. Многими способами он дал мне знать о том, что желает интимной близости. В молодости у меня были связи с разными мужчинами, но с тех пор мое отношение к сексу изменилось.

Проблема состоит в том, что я этого больше не хочу, и вряд ли когда-нибудь захочу снова. Я не испытываю никаких желаний по поводу секса. Каждый раз, когда я встречаюсь со своим женихом, он пытается меня соблазнить, но я продолжаю отталкивать его и уговаривать подождать до свадьбы. Я не возражаю, когда он целует меня, обнимает или ласкает, но стоит ему только забраться мне под платье, как я тут же пресекаю все эти фамильярности. Когда он касается меня внизу, что-то словно бы блокирует мои чувства — и это при том, что я хочу выйти замуж за этого человека.

Вероятно, мне нужен сексопатолог, но его консультации мне просто не по карману. Из-за судорог в ногах и высокого кровяного давления я часто посещаю своего домашнего врача и как-то раз случайно разговорилась с ним о своих сексуальных проблемах. Врач решил, что это может быть связано с другой проблемой, которая меня мучает — затвердевание артерий. Есть ли какой-нибудь способ изменить мое отно-



шения к сексу? Могу я предпринять что-нибудь сама, без обращения к сексопатологу? Я хочу стать женой этого вдовца, но боюсь, что моя фригидность может этому помешать.

Виргиния С.  
Соус Бенд, Индиана

Механизм оргазма, как это было описано ранее, сходен и у мужчин и у женщин, за исключением того, что мужчина эякулирует, а женщина способна иметь многократный оргазм. Мастерс и Джонсон, как и другие исследователи, обнаружили, что сократительные движения генитально-тазовых мышц во время оргазма, идентичны у обоих полов. Ученые из вашингтонского университета обнаружили, что сексологи не могут отличить описания оргазма мужчиной от описания оргазма женщиной.

Сексологи обнаружили, что даже в отношении эякуляции, некоторые женщины обнаруживают удивительное сходство с мужчинами. Женская эякуляция происходит из рудиментарной женской простаты, так называемых желез Скена, которые расположены на стенке вагины. Таким образом, женский оргазм во всех отношениях подобен мужскому.

Профессор психологии Стэнфордского университета Джулиан М. Дэвидсон пишет в журнале «Психология сегодня»:

«Само по себе ощущение оргазма без сомнения связано с активизацией нейронов определенного отдела коры головного мозга, но мы пока точно не знаем, какого именно... Согласно некоторым сообщениям, к оргазму имеет отношение активизация нейронов перегородки, отдела лимбической системы, который расположен на вершине мозговой ножки. Две зоны спинного мозга — в середине и в нижней части — по-видимому, координируют механизмы эякуляции, включая движение семени по уретре и те сокращения, которыми она выбрасывается наружу. Эти же отделы координируют соответствующие движения и сокращения, связанные с женским оргазмом.»



Доктор Дэвидсон объясняет, что когда сексуальные стимулы из мозга и гениталий переходят определенный критический порог, то из контрольного пункта центральной нервной системы мгновенно посылаются нервные сигналы в двух разных направлениях. Один сигнал идет в верхнюю область коры, чтобы запустить субъективное ощущение оргазма и чувство сексуального насыщения. Другой идет вниз, чтобы произвести в генитально-тазовой области физиологическую реакцию, соответствующую оргазму.

### ПРЕДОРГАЗМИЧЕСКИЕ ЖЕНЩИНЫ

Если женщина желает убедиться в нормальной работе своей половой системы, она должна обратить внимание на непереносимое наличие трех следующих факторов — эффективность возбуждения с одновременным желанием секса, проницаемость вагины, и оргазмическое облегчение. (Если женщина испытывает оргазм после введения пениса, но без предварительной стимуляции, или после оральной или мануальной стимуляции, то это то же говорит о том, что у нее все в порядке.)

Возбуждение и оргазм являются следствиями импульсов, посылаемых центральной нервной системой. Смазка и возбуждение невозможны без участия парасимпатической нервной системы. Мышечные сокращения, которые сопровождают оргазм, в первую очередь контролируются симпатической нервной системой. Гладкая мышца матки находится под контролем того же самого симпатического гипогастричного нерва, что и мышца мужского репродуктивного тракта, которая во время своего сокращения продвигает семя у уретры, что происходит как раз накануне оргазма. Таким образом, малоизученные сокращения матки во время оргазма можно считать двойником выброса семени у мужчин.

Виргиния С., автор вышеприведенного письма, страдает от повышенного кровяного давления, и, без сомнения,



принимает соответствующие лекарства. Эти лекарства понижают давление за счет прямого воздействия на нервную систему, расширения кровеносных сосудов или избавления тела от излишка жидкости. Измелин, больше известный как гванетидин, является средством понижения давления, который оказывает влияние на эрекцию и эякуляцию. У мужчин это зачастую проявляется в «сухом оргазме» — то есть в оргазме без эякуляции семени, как это описано в письме мужчины, приведенном в начале восьмой главы. Он не упомянул о том, страдает ли от повышенного кровяного давления и принимает ли соответствующие лекарства; но, судя по всему, его случай относится к ретроградной эякуляции при которой семя движется назад и попадает не в пенис, а в мочевой пузырь. Альдомет или альдорил (метилдопа), гидропрес, раузид, салютенсин и резерпин — все эти лекарства могут вызвать импотенцию и понижение сексуальных способностей. Поскольку мужской оргазм подобен женскому, постольку и Виргиния С. с ее предоргазмической отзывчивостью, тоже может страдать от своих антигипертонийных лекарств.

Не только ментальные или эмоциональные факторы, но также и физические проблемы могут явиться причиной неспособности предоргазмических женщин (обычно называемых фригидными) испытывать полноценное сексуальное удовольствие. Такие женщины не могут выделять смазку и нужным образом расслабляться. Подобный тип физических нарушений может явиться следствием неестественного строения гениталий, недостаточного количества женских гормонов, колебаний уровня сахара в крови, нарушений функционирования тироида, стресса, неправильного питания, какого-либо частного заболевания вроде эндометриоза, цистита или вагинита; или общего заболевания всего организма вроде диабета; заболеваний в периферической или центральной нервных системах вроде склероза; мышечных заболеваний вроде дистрофии; приема лекарств типа оральных контрацептивов, транквилизаторов или средств, регулирующих кровяное давление; хирургических операций, вроде гистеректомии или мастэктомии;



физиологических изменений вроде атрофии вагины. Многие из этих заболеваний в той или иной степени связаны с хроническим затвердеванием артерий, и все они, кроме неестественного строения гениталий, являются специфическим результатом дегенеративных заболеваний, протекающих в женском организме.

Когда предоргазмическая пациентка жалуется на какое-то органическое заболевание, существует множество способов помочь ей. Например, Мастерс и Джонсон разработали трехступенчатое упражнение состоящее из негениального удовольствия, генитального удовольствия, и не обязательного коитуса, которые помогают в том случае, если причиной предоргазмических проблем явились ментальные или эмоциональные факторы; однако это не помогает, если факторы были физическими. Эти упражнения не помогут и женщине, которая способна достигать оргазма с помощью стимуляции клитора, но не может добиться этого путем коитуса; особенно если у нее есть какие-то физические заболевания, вроде затвердевания артерий. Кстати, это заболевание может возникать даже у молодых.

Эксперты говорят, что по меньшей мере 10 % женщин никогда не испытывали оргазм — ни от мастурбации, ни от стимуляции клитора, ни от коитуса. А из тех 90 %, которые имели оргазм, 75 % испытывают его регулярно, но только 50 % — во время полового акта. Не совсем ясна причина из-за которой так много женщин не испытывает оргазма во время коитуса.

Физические факторы одно время назывались «фригидностью». Эти ментальные и эмоциональные расстройства представляют собой неадекватное сексуальное возбуждение, супружеские раздоры, гнев, страх, чувство вины, психиатрические проблемы (депрессия, например) или стресс (развод или смерть близкого человека). Предоргазмические женщины часто страдают от чувства неполноценности, от каких-то религиозных запретов, боятся утратить контроль — и все эти причины дают 80 % случаев, связанных с психическими проблемами. Остальные 20 % приходится на долю психологических факторов вроде бес-



покойства, «эффекта наблюдателя» (когда женщина не столько испытывает какие-то чувства, сколько наблюдает за ними как бы со стороны), острой необходимости удовлетворить партнера, размышлений о необходимости испытать оргазм и недостатка взаимопонимания между партнерами.

Наконец, невежество со стороны кого-либо из партнеров в вопросах анатомии и физиологии женских гениталий, неумение возбуждать и стимулировать, иногда весьма серьезно отражается на женской способности к положительным сексуальным реакциям. Все эти факторы — ментальный, эмоциональный и физический могут явиться причинами женских сексуальных расстройств.

## МУЖЧИНА-ИМПОТЕНТ

Долгое время многие врачи верили в том, что импотенция, как правило, вызывается эмоциональными факторами; поэтому мужчине, столкнувшемуся с этой проблемой, следует в первую очередь обратиться к психиатру или сексотерапевту. Однако, даже после длительной психотерапии мужская способность к появлению и поддержанию эрекции так и не восстанавливалась, зато пациент становился злым и раздражительным. А раздражительность всегда уменьшает потенцию и ухудшает состояние пациента.

Процесс эрекции является физическим феноменом, который начинается с увеличенного притока крови в пенис, а заканчивается тем, что эта кровь медленно возвращается в общую систему кровообращения организма. Иногда кровь начинает медленно оттекать обратно, еще во время процесса эрекции, причем это вызвано сокращением кровеносных сосудов пениса. В итоге, утрачивается его желанная твердость. Некоторые ученые уверены в том, что эрекционные «створки» пениса в результате процесса старения становятся твердыми и утрачивают способность сокращаться и расслабляться. Затвердевание артерий, которое сопровождает старение, может сужать кровеносные сосу-



ды, отвечающие за эрекцию; в результате чего пенис не до конца заполняется кровью, и мужчина уже не может продемонстрировать той твердости, которой так гордился в молодые годы. Таким образом, главной физической причиной импотенции у мужчин среднего возраста является закупорка кровеносных сосудов, мешающая нормальной кровяной циркуляции в пенисе; падение в нем кровяного давления; утрата эластичности венами пениса; и, наконец, сочетание всех трех факторов вместе взятых. Кроме того, как уже упоминалось в предыдущем параграфе, многие лекарства влияют на половое совершенство и способны вызывать импотенцию, замедленную эякуляцию и даже ее отсутствие, утрату либидо, а также развитие у мужчин женских половых особенностей.

Согласно доктору Дороти Перловой, кардиологу калифорнийского университета при сан-францисской школе медицины, многие факторы, влияющие на кровяное давление, могут влиять и на сексуальность. «Когда вы подвергаете опасности свою нервную систему, вы подвергаете опасности и собственную сексуальность, — говорит она. — Весь этот процесс — возникновения эрекции, ее поддержания и достижения оргазма, зависит от весьма многочисленных факторов, имеющих отношение к мышцам и циркуляции крови, и все они сходятся в нервной системе. Данный процесс весьма сложен и зависит от очень delicate баланса, существующего в мозгу. Если вы нарушите этот баланс, то причините вред своей сексуальности.»

Проблема импотенции является весьма распространенной. Установлено, что 10 % мужчин, вне зависимости от физического или психологического стимулирования, не способны добиться необходимой твердости пениса. Почти 50 % время от времени испытывают проблемы с потенцией. Фактически, почти все мужчины хоть раз в своей жизни, да мучились от импотенции.

Когда мужчина первый раз обнаружит проблемы с эрекцией, он начинает беспокоиться и расспрашивать своих друзей. После второго раза беспокойство усиливается и это имеет большое эмоциональное значение. Третий



случай импотенции заставляет вспомнить предыдущие дни. Повторения вызывают возникновение порочного круга психогенной импотенции, к которой могут добавиться и какие-нибудь физические проблемы.

Очевидно, что лечение импотенции должно начинаться с обнаружения причины. Чтобы проверить, является ли эта причина психологической, мужчине, прежде чем отправиться в постель, следует обклеить свой член почтовыми марками. Если какая-либо из этих марок поутру окажется разорванной, то это будет означать, что во время сна у него произошла эрекция. Значит, причина его импотенции не физическая, а психологическая.

Если мужчина испытывает сексуальные желания, но не может обрести или удержать эрекцию — самостоятельно или с помощью партнерши — и не имеет эрекции во время сна или при пробуждении, то скорее всего его проблемы имеют органический или физический характер.

## ЧЕЛАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

Одним из решений проблем предоргазмических женщин и импотентов-мужчин может стать челационная терапия. Это безопасный и эффективный способ прочистить забитые артерии, чтобы увеличить кровоснабжение и восстановит нормальную циркуляцию.

Челационная терапия не признается большинством врачей в качестве способа возвращения артериям прежней эластичности. Многие из них даже не знают, как она работает; а те, кто хоть что-то об этом слышал, считают ее новой и недостаточно апробированной процедурой. В результате этого, относительно небольшое количество пациентов, страдающих от сексуальных расстройств, вызванных отвердеванием артерий, оказываются информированы об этом действенном средстве нетрадиционной медицины.

Однако, челационная терапия уже далеко не нова — она применяется в Соединенных Штатах с 1948 года, а задолго до появления на Американском континенте, она на-



чала применяться в Европе. Чела́ция хорошо известна в большинстве стран как превосходное средство лечения отравлений свинцом, кстати, и в США она сначала применялась для избавления от токсичного свинца организмов детей и взрослых, старше сорока лет.

Она применяется внутривенно, под наблюдением врача, для прочистки засоренных кровеносных артерий. Эта терапия способна облегчить симптомы артериальной недостаточности в любом месте организма, включая, разумеется, и пенис.

В 1976 году доктор Джон Х.Ольвин, профессор хирургии в медицинском колледже Раша(Чикаго) предстал перед комиссией, которая изучала безопасность, эффективность и медицинскую законность применения чела́ционной терапии для лечения отвердевания артерий. Доктор Ольвин представил результаты более чем 16 000 случаев применения этой терапии. Он также рассказал о психологической и медицинской пользе чела́ции, в том числе и для возрастания либидо и половой потенции. Вот какой пример он привел:

«Восьмидесятилетний мужчина, бывший юрист из Чикаго, в течение многих лет имел хронический мозговой синдром (дряхлости). Его невролог предложил пройти курс чела́ционной терапии, я объяснил суть процедуры, а семья и сам пациент выразили согласие. Вместе с неврологом мы лечили его почти год, но никаких заметных улучшений, связанных с хроническим мозговым синдромом, не последовало. Но однажды мне позвонила жена этого пациента и спросила: «Должно ли у него возрастать сексуальное желание?» «Да, — ответил я, — у нас уже имеются подобные данные.» «Ну так вот, — сказала она, — Последние пятнадцать лет Джеймс не интересовался сексом, но в эту ночь попытался заняться со мной любовью!»

«Возможно, это показывает, что половые проблемы данного человека носили не функциональный, а органический характер, — замечает доктор Ольвин. — Вполне естественно, что все органы тела получают пользу от улучшения кровоснабжения.



В настоящее время, челацционную терапию практикуют в США меньше тысячи врачей. Они применяют ее при лечении всего спектра болезней, связанных с отвердеванием артерий — диабетах, склерозах, дряхлости, ударах, болезни Паркинсона, заболеваниях сердца, склерозах. Свыше трех миллионов внутривенных инъекций были сделаны 300 000-ам пациентам. Результаты были очень впечатляющи, и порой челацционная терапия даже спасала жизнь пациентам. В том, как она работает нет никакой загадки. Все данные были опубликованы в медицинских журналах — а это около 1700 статей.

Основным веществом, используемым для прочищения артерий, является аминокислота, называемая этилен диамин тетраацетиновой (ЭДТК). А, поскольку главным действующим компонентом этой кислоты является натрия соль, то иногда ее еще называют дисодиум эдетат.

## КАК ДЕЙСТВУЕТ ЧЕЛАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

ЭДТК, называемая «челатом», вводится пациенту и вступает во взаимодействие с некоторыми металлами. Эта искусственная аминокислота способна захватывать ионы кальция, которые свободно путешествуют вместе с кровью, или содержатся в клетках стенок кровеносных сосудов. Сам термин «челация» происходит от греческого слова *chele* — то есть клешня краба. Подобно ей, данное вещество накалывает и хватает определенные минеральные вещества, содержащиеся в организме. Челацию определяют как внедрение ионов металлов или минеральных веществ в химическую, гетероциклическую, кольцевую структуру. ЭДТК окружает или изолирует металлы или кальций, заставляя их терять физиологические и токсичные свойства. Таким образом, во время применения челацционной терапии, содержащиеся в организме кальций или тяжелые металлы входят в контакт с челацционной аминокислотой, попадают к ней в плен, а затем выводятся из тела в виде связанных, инертных веществ. Атеросклеротические бляш-



ки(которые и блокируют артерии) разламываются и разрушаются как мост, из которого удалили все его заклепки. Именно кальций является тем связующим веществом, который соединяет бляшки воедино и служит причиной затвердевания артерий.

Раствор ЭДТК вводится очень медленно, с помощью внутривенной капельницы, в течение трех-четырех часов. Процедура введения совершенно безболезненна. Во время вливания, пациент может разговаривать, звонить по телефону, писать, читать или смотреть телевизор.

Первым делом ЭДТК связывает свободно циркулирующий кальций, образуя соответствующее химическое соединение. Это является уникальным свойством ЭДТК и его значение в восстановлении эластичности артерий трудно преувеличить. Большинство образованных соединений выводится из организма почками, и при этом не происходит обычного процесса накопления кальция в почках. Доктор Гарри Ф.Гордон из Темпе, Аризона; и доктор Роберт Б. Вэнс из Лас-Вегаса, Невада, подтвердили это в своей статье. Они пишут:

«Приблизительно 80 % выделяется почками в течение первых шести часов, и 95 % — в течение первых суток. Некоторые из комплексов кальций-ЭДТК могут разрушаться, и кальций утрачивается; но это происходит лишь тогда, когда в организме содержатся такие металлы как свинец или хром, которые являются для ЭДТК более притягательными, чем кальций.»

Гордон и Вэнс объясняют, что утрата кальция по время прохождения через почки, вызывает временное понижение фосфорной сыворотки, но увеличение сыворотки магния. Все эти химические изменения, происходящие с сыворотками тяжелых металлов, полезны для сердечных сокращений. Другой возможный плюс состоит в поддержании электронного баланса. Все вместе приводит к тому, что пациент ощущает улучшение функционирования сердечной мышцы.

Гомеостазный механизм пытается нормализовать уровень сыворотки кальция. Отчасти это достигается за счет увеличения уровня паратиронидных гормонов — то



есть гормонов, вырабатываемых паратироидной железой. Первоначально утраченный кальций замещается кальцием из запасов организма, причем общий уровень кальция колеблется в соответствии с концентрацией в крови паратироидных гормонов. Часть подобных замещений обеспечивается метастазисным (патологическим) кальцием, который находится в различных тканях организма, особенно в стенках кровеносных сосудов.

Человеческий организм способен замещать кальций в крови со скоростью 50 миллиграмм в минуту. Таким образом, если в семь раз увеличить предписанную дозу ЭДТК, то это как минимум в десять раз сократит время, отводимое на челационную терапию — то есть до пятнадцати минут, вместо трех и более часов — и при этом не вызовет никаких серьезных патологических последствий. Поэтому ЭДТК является вполне безопасным средством, по крайней мере, безопаснее, чем аспирин.

Никаких осложнений не было отмечено и тогда, когда ЭДТК вводилась под наблюдением специальной коллегии врачей.

Химический принцип челации, действующий во многих процессах, известен уже свыше ста лет. Аспирин и пенициллин представляют собой два разных вида челации. Еще один вид челационного процесса протекает во время смягчения воды. А такое, ионо-обменное вещество, как цеолит, само является челатом.

Самый распространенный пример челаторов — это домашние моющие средства. Когда они используются для чистки одежды или мытья посуды, то образуют растворимые челаты с кальцием и магнием, которые потом смываются водой. За счет этого не образуется даже пены. ЭДТК таким же образом выводит кальций из крови, каким моющие вещества — из жесткой воды. И никакой кальциевой «накипи» не образуется на стенках артерий.

Остается добавить, что хотя министерство пищевых продуктов и лекарств уже классифицировало множество челатов в качестве безопасных в употреблении веществ, оно все еще отрицает роль ЭДТК в очистке артерий.



**НАТУРАЛЬНЫЕ ЧЕЛАЦИОННЫЕ ПРОДУКТЫ  
ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

Нет ничего страшного в том, чтобы прописать самому себе курс челацционной терапии. Разумеется, что введение ЭДТК внутривенно является делом медиков-профессионалов. Но если в вашем районе такого медика просто нет, то вы можете принимать челаторы орально, поскольку они содержатся в некоторых, достаточно распространенных продуктах. Поскольку челацция — это жизненно важный физиологический процесс, который протекает в вашем организме, постольку употребление продуктов, которые стимулируют этот процесс, определенно пойдет вам на пользу. Я также уверен в том, что это будет способствовать и общему состоянию здоровья и сексуальному вдохновению.

Челационные питательные вещества, некоторые из которых уже обсуждались в предыдущих главах — это витамины В3, В6, С и Е; микроэлементы магний, марганец и селен; ДМГ; фермент бромелайн; минеральные соли ортотиевой и аспартиевой кислот; чеснок, лук и другие продукты, содержащие много волокон.

# БРОМЕЛАЙН

Такие тропические фрукты как бананы, киви, ананасы, манго и папайя содержат много челаиновых минеральных веществ, а также фермента бромелайн, который оказывает аналогичное действие. Бромелайн действует как «трубо-чист», прочищая кровеносные сосуды всей сердечно-сосудистой системы. Он избавляет от флебита, разжижает кровь, препятствует скоплению красных кровяных телец и уменьшает риск закупорки сосудов. Вы можете купить таблетики бромелайна в своем магазине здоровой пищи. Но, лучше всего, есть фрукты, содержащие бромелайн, поскольку таким образом вы получите еще и волокна, витаминны и микроэлементы, имеющие ценный челаиновый эффект.



Бананы и другие тропические фрукты богаты питательными веществами, такими как витамины А, В1, В2, В3, В6 и С; и микроэлементы кальций, кобальт, йод, железо, марганец и цинк; не говоря уже о волокнах, которые являются натуральным челатором.

Папайя содержит витамина С вдвое больше, чем апельсины; а витамина А столько же, сколько и морковь; при этом данный фрукт легко усваивается и пожилыми и молодыми. Поскольку в ней мало натрия и вообще нет холестерина, ее можно рекомендовать людям, придерживающимся специальной диеты. Кроме того, папайя содержит витамины В1 и D.

Один большой плод киви содержит всего 55 калорий, но зато больше витамина С, чем средних размеров апельсин, и даже больше, чем рекомендованная ежедневная доза. Шершавая коричневая кожура скрывает под собой ослепительную изумрудную зелень, которая по вкусу напоминает дыню, если ее есть вместе с цитрусовыми и земляникой. Киви хорошо сочетается с йогуртом, да и сам по себе хорош. Вы можете есть все за исключением кожуры — и даже маленькие черные семечки. Очистите кожуру и порежьте на дольки, или разрежьте плод пополам и ешьте его ложкой. Чуть ниже приводятся некоторые замечательные рецепты, использующие экзотические фрукты.

### Селен

Почти половина всего селена, содержащегося в мужском организме, сосредоточена в яичниках, особенно в семенных каналах, примыкающих к простате. Поэтому мужчина теряет селен при эякуляции. Недостаточное содержание селена может привести к раку предстательной железы, поскольку этот микроэлемент жизненно необходим для здоровья. Анализ волос показал, что мужчины с раком простаты, имели в организме недостаточное количество селена.

В 1957 году Клаус Шварц, биохимик из калифорний-

ского унве  
установит.  
микроэлемент  
фактора 3,  
гих продук  
в пшенице,  
М.Л.Ско

корнельско  
в соединени  
ральными ч

Селен с  
американская

на, что сост

торая ниже

меньше; поз

ляется слиш

болеваний. С

ставляет от 5

Национал

микрограмм

циях трески,

говяжьих поч

ленного в м

быть связано

бавляющими

ртуть или кад

шевых источн

кого эффекта

Р

Это рецепт

дения вашей

затем закройте

полин

1 1/4 чаш

средних разме

с селеном



ского университета при лос-анджелесской школе медицины, установил, что селен является существенно необходимым микроэлементом, активным принципом так называемого фактора 3, и содержится в дрожжах, печени, почках и других продуктах. К сожалению, 75 % селена, содержащегося в пшенице, утрачивается во время обмолота.

М.Л.Скотт, исследователь из высшей школы питания корнельского университета, обнаружил, что селен работает в соединении с витамином Е, причем оба являются натуральными челаторами.

Селен способен очищать организм от шлаков. Средняя американская диета содержит от 35 до 60 микрограмм селена, что составляет 0,1 миллионную часть диеты. Диета, которая ниже средней, содержит этого элемента значительно меньше; поэтому в тех регионах земного шара, где потребляется слишком мало селена, отмечался рост раковых заболеваний. Оптимальная ежедневная доза по-видимому составляет от 50 до 200 микрограмм.

Национальная Академия Наук сообщила о том, что 50 микрограмм селена содержатся в 2,75 унциях омара, 4 унциях трески, 4 унциях говяжьей печени или 1,5 унциях говяжьих почек. Но как минимум 66 % селена, представленного в мясе морских и сухопутных животных может быть связано с детоксификационными механизмами, избавляющими организм от таких опасных элементов как ртуть или кадмий. Поэтому хорошая порция селена из пищевых источников может не оказать нужного биологического эффекта в человеческом организме. —

## РАЙСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Это рецепты блюд из тропических фруктов для пробуждения вашей сексуальности. Приготовьте, попробуйте, а затем закройте глаза и наслаждайтесь.

### ПОЛИНЕЗИЙСКИЙ САЛАТ ИЗ ПАПАЙИ (2 порции)

1 1/4 чашки очищенных и приготовленных креветок средних размеров, 1 столовая ложка порезанного сельде-



рея, 1 столовая ложка порезанного зеленого лука, 1/5 чайной ложки лимонного сока, 1/4 чайной ложки порошка из сельдерея, 1 зрелая папайя, ломтик лимона (необязательно).

1. В небольшом сосуде осторожно перемешайте креветки, сельдерея, зеленый лук, лимонный сок и порошок сельдерея.

2. Разрежьте папайю вдоль и удалите семечки. Наполните каждую половинку папайи полученным салатом. По желанию можно украсить их ломтиком лимона.

#### РАЙСКОЕ БЛЮДО ИЗ ПАПАЙИ (8 порций)

6 чашек (16 унций) обычного йогурта с низким содержанием жира; 3/4 чашки кокосовых хлопьев; 1/3 чашки размороженного, концентрированного апельсинового сока; 1 зрелый банан, размятый в пюре; 2 зрелых банана порезанных дольками; 1 зрелая папайя, очищенная от кожуры, семечек и порезанная кубиками; 20 унций ломтиков консервированного ананаса без сока, 1/4 чашки колотого миндаля.

1. В большом сосуде смешайте йогурт, кокосовые хлопья, концентрат из апельсинового сока, и банановое пюре.

2. Восемь высоких стаканов заполните третью ваших ломтиков бананов, третью кубиков папайи, и третью ломтиков ананаса. Влейте в каждый стакан по полложки полученной ранее смеси. Затем добавьте вторую треть из оставшихся фруктов, снова полейте йогуртом, и доложите все, что осталось. Сверху посыпьте миндалем.

#### РАЙСКИЕ БЛИНЫ ИЗ ПАПАЙИ И КИВИ (8 порций)

1/4 чашки масла или маргарина; 5 яиц; 1 1/4 чашки молока; 1 1/4 чашки муки; 2 зрелые папайи, очищенные от кожуры, семечек и разрезанные вдоль; 2 зрелые киви, очищенные от кожуры и порезанные дольками; сок, выжатый из половинки лимона; семечки кунжута в качестве гарнира.



1. Предварительно нагрейте духовку до 220 градусов.
2. В два девятидюймовых противня для приготовления пирогов положите по 1/8 чашки масла. Затем поместите их в духовку, а когда масло растает, выньте.
3. Тем временем, в течение одной минуты взбейте яйца в смесителе. Добавьте молока и муки и помешивайте до образования равномерной смеси.
4. Вылейте эту смесь в оба противня. Поставьте их в духовку и готовьте до тех пор, пока блины не покроются легкой корочкой (примерно 20-25 минут).
5. Пока пекутся блины, положите кусочки папайи и киви в большой сосуд и залейте лимонным соком.
6. Перед подачей на стол, выньте блины из противней и поместите на большое блюдо. Выложите на них приготовленные фрукты и посыпьте сверху кунжутовыми семечками. Потом можете порезать блины на дольки.

#### РАЙСКИЙ ЗАВТРАК ИЗ КИВИ (1 порция)

1/4 чашки пророщенной пшеницы; 1 чайная ложка корицы; 1 чашка обычного йогурта с низким содержанием жира; 1/2 чашки размятого ананаса вместе с его соком; 1 плод киви, очищенный от кожуры и порезанный кубиками.

1. На небольшом блюде перемешайте пшеницу с корицей.
2. В небольшом сосуде перемешайте йогурт и ананас.
3. Заполните высокий стакан четвертью полученной смеси йогурта. Добавьте четверть смеси пшеницы. Затем - четверть кусочков киви. Повторяйте такое послойное наложение ингредиентов, пока не заполните весь стакан.

#### РАЙСКИЙ НАПИТОК ИЗ МАНГО И ЙОГУРТА (1 порция)

1 мягкий плод манго, очищенный от кожуры, семечек и порезанный на кусочки; 1/2 чашки обычного йогурта с низким содержанием жира; 1/4 чашки свежеприготовлен-



ного апельсинового сока; 2 однодюймовых кубика льда; свежая мята в качестве гарнира.

1. Смешивайте в смесителе все ингредиенты, пока не добьетесь равномерности. (По желанию можно добавить молоко.)

2. Вылейте напиток в высокий стакан и, по желанию, украсьте свежей мятой.

### Продукты, богатые селеном

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых селеном. Возле каждого наименования проставлено количество этого элемента в микрограммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, масло содержит 146 микрограмм селена в каждых 100 граммах съедобной порции.

146 Масло	30 Баранина
141 Копченая сельдь	27 Репа
123 Корюшка	26 Меласса
111 Пророщенная пшеница	25 Чеснок
103 Бразильские орехи	24 Ячмень
89 Яблочный сидровый уксус	19 Апельсиновый сок
77 Гребешки	19 Желатин
66 Хлеб из цельных пшеничных зерен	19 Говядина
65 Омары	19 Говяжья печенька
63 Пшеничные отруби	18 Баранья отбивная
59 Креветки	18 Свежие яичные желтки
56 Овес	12 Грибы
55 Съедобные морские моллюски	12 Цыплята
51 Королевский краб	10 Швейцарский сыр
49 Устрицы	5 Прессованный творог
48 Цельное коровье молоко	5 Вино
43 Треска	4 Редис
39 Небеленый рис	4 Виноградный сок
	3 Орехи pekan
	2 Лесные орехи



2 Миндаль  
2 Зеленая фасоль  
2 Фасоль обыкновенная  
2 Лук

2 Морковь  
2 Капуста  
1 Апельсины

### Марганец

Марганец является существенно необходимым микро-элементом, который содержится в орехах, семенах и кашах из цельных зерен. Анализ волос импотентов показывает недостаточное содержание марганца.

Марганец принимают orally во время натуральной чела-ционной терапии. Он хорошо работает в паре с кальцием, избавляя от спазмов коронарных артерий. Нехватка марганца приводит к затвердеванию артерий, диабету, гипотирозидизму, вялому глюкозному и липидному метаболизму.

В результате анализа волос туземцев Филиппин и пле-мени Викабамба(Эквадор) выяснилось, что они содержат намного больше марганца, чем большинство жителей ин-дустриального Запада. Кроме того, и кальциево-фосфор-ный баланс в их организме, в нормальном состоянии под-держивался на гораздо более высоком уровне. Поэтому ту-земцы никогда не страдали от гиперпаратирозидизма, в ре-зультате которого кальций направляется в клетки, а марга-нец не в состоянии этому помешать. А это, в свою оче-редь, сдерживало затвердевание артерий.

Попытайтесь включить больше марганца в свою диету. Принимайте его в виде пищевых добавок — от 5 до 25 миллиграмм. Это количество не сможет заметно отразиться при анализе волос, однако небольшие изменения все же будут. Но лучше всего употреблять в пищу продукты, бога-тые марганцем.

### Продукты, богатые марганцем

В этом параграфе представлен список продуктов, бога-тых марганцем. Возле каждого наименования проставлено



количество этого элемента в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, орехи pekan содержат 3,5 миллиграмма марганца в каждом 100 граммах съедобной порции.

3,50	Орехи pekan	0,13	Швейцарский сыр
2,80	Бразильские орехи	0,13	Кукуруза
2,50	Миндаль	0,11	Капуста
1,80	Ячмень	0,10	Персики
1,30	Рожь	0,09	Масло
1,30	Гречиха	0,06	Мандарины
1,30	Сухой, лущеный горох	0,05	Яйца
1,10	Зерна пшеницы	0,04	Свежая мякоть кокоса
0,80	Грецкие орехи	0,03	Яблоки
0,80	Свежий шпинат	0,03	Апельсины
0,70	Арахис	0,03	Груши
0,60	Овес	0,03	Баранья отбивная
0,50	Изюм	0,03	Свиная отбивная
0,50	Зелень репы	0,03	Мускусная дыня
0,50	Ревень	0,03	Помидоры
0,40	Зелень свеклы	0,02	Цельное коровье молоко
0,30	Овсянка	0,02	Куриная грудка
0,20	Кукурузная каша	0,02	Зеленая фасоль
0,20	Просо	0,02	Абрикосы
0,19	Сыр «горгонцол»	0,02	Говяжья печенька
0,16	Морковь	0,01	Гребешки
0,15	Брокколи	0,01	Палтус
0,14	Небеленый рис	0,01	Огурцы
0,14	Хлеб из цельных зерен пшеницы		

Гвоздика, имбирь, тимьян, лавровые листья и чай также богаты марганцем.

### Соли оротиевой и аспартиевой кислот

Врачи-холисты, лечащие сексуальные расстройства с помощью тщательно подобранной диеты, используют и со-



ли оротиевой кислоты, которые оказывают челацонное действие, если вместе с ними принимать и добавки кальция, цинка, калия или марганца. Оротиева кислота называется еще витамином В13, хотя правильность такого названия остается под вопросом. Оротаты — минеральные соли — являются «минеральными курьерами молекул.» Они доставляют микроэлементы в определенные части тела и внедряют их там в клетки. Такие минеральные транспортеры по определению являются челацонными веществами — нетоксичными и очень эффективными помощниками, которые доставляют необходимые микроэлементы тем частям организма, которые в них особенно нуждаются.

Оротиева кислота — это органическая молекула, найденная в молочной сыворотке. Она также синтезируется организмом из аминокислоты, известной как аспартиева. Оротиева кислота выполняет в организме три основные функции:

1. Она становится частью РНК или ДНК, то есть тех молекул, которые отвечают за развитие и рост организма.

2. Она стимулирует кислородозависимые, пентозно-проводящие ткани — кости, хрящи, кровеносные сосуды, сердце и печень.

3. Соединяясь с различными микроэлементами — кальцием, марганцем, калием, цинком и железом — доставляет их в те места организма, которые в них особенно нуждаются.

Оротаты показали превосходство над другими минеральными солями, благодаря своей стабильности и способности проникать в различные клетки тела. Скорость абсорбции у них достигает 60-80 %, в то время как скорость абсорбции фосфатов, карбонатов и оксидов всего 1-9 %. Абсорбционная скорость оротатов превышает даже скорость абсорбции аминокислотных челацов. Благодаря оротатам отпадает необходимость в других транспортерах и других челацах.

Аспартиева кислота образует с марганцем и калием сложный органический комплекс. Аспартат марганца и аспартат калия перемещают данные микроэлементы во внутренний слой клеточной мембраны. Они возвращают эла-



стичность артериям и облегчают симптомы цирроза печени. После избавления от микроэлементов, молекулы аспартиевой кислоты или встраиваются во вновь создаваемый белок, или разрушаются, чтобы снабдить клетку дополнительной энергией.

В качества питательных веществ типа челатов, аспартиева и оротиева кислоты работают одинаково хорошо, как в организме мужчин, так и в организме женщин; излечивая или предотвращая блокирование гениталий, препятствующее доступу крови. Доктор Ганс Нипер, глава отделения медицины в госпитале Сильберзее (Ганновер, Германия), рассказывал о том, как он вылечивал импотентов и предоргазмических женщин. Он давал им 1,5 грамма оротата марганца, 300 миллиграмм аспартата калия и 400 миллиграмм бромелайна — все эти дозы считаются очень большими. Разумеется, что те, кто будет применять самолечения, должны избегать таких доз.

П

Я обза  
годаря сво  
рялась вы  
отсутстви  
время поч  
ясняется  
год, но эта  
Всегда,  
в половую  
передергива  
затя ей о с  
му вынужде  
полноценным  
В течение го  
даже не упр  
провел ночь с  
совест и я н  
Что кас  
психиатром,  
Доктор зая  
шавее» — и  
ству, стр  
Тради  
быть, мне

Уже в  
мучают бо  
тако когд



## Глава 11

### Правильное питание для избавления от лишаяев

Я обзавелся лишаями на гениталиях пять лет назад, благодаря своей жене, которая и во время своего отпуска ухитрялась выполнять супружеские обязанности, не взирая на мое отсутствие. Теперь я уже три года как разведен, и за это время почти не имел половых сношений. Мое безбрачие объясняется именно этими лишаями. Мне всего тридцать один год, но эта инфекция лишает меня половой жизни.

Всегда, когда я представляю себе возможность вступить в половую связь с нравящейся мне женщиной, меня просто передергивает от одной мысли о том, что придется рассказать ей о своем заболевании. Я не могу сделать это, а потому вынужден рвать всякие отношения. Я чувствую себя неполноценным, поврежденным, грязным и ужасно стесняюсь. В течение года я никому не рассказывал о своем состоянии, и даже не упрекал в этом свою бывшую жену. Однажды я провел ночь с одной шлюхой из бара, но потом меня замучила совесть и я прекратил дальнейшие поиски приключений.

Что касается сегодняшнего дня, то я разговаривал с психиатром, чувствуя депрессию и пытаюсь найти выход. Доктор заявил, что я переживаю самый пик «синдрома лишаяев» — шок и отречение ото всего, приводящие к одиночеству, страху и гневу.

Традиционная медицина не может мне помочь. Может быть, мне сможет помочь нетрадиционная?

Вернон С.  
Детройт, Мичиган

Уже в течение четырнадцати месяцев и восьми дней меня мучают болезненные лишайные пузыри. Я совершенно точно знаю когда меня ими заразили и с содроганиями вспоминаю



ту гадину, которая это сделала. Я заметила все слишком поздно, когда уже взяла его пенни в рот и включила свет, чтобы видеть то, что я делаю. Теперь, раз в месяц у меня вспыхивают яркие лишай на губах рта и срамных губах вагины. И там и там я ощущаю жжение, которое начинается еще за два-три дня до образования пузырей. В это время секс для меня становится табу, поскольку я боюсь кого-нибудь заразить.

Недавно я встретила чудесного человека, который мне очень нравится. Он просил меня выйти за него замуж, и я бы хотела согласиться. Мне двадцать шесть лет и я хочу быть женой и матерью. Но я боюсь. Я рассказала ему все о своих лишаях. Он сказал, что ограничивать секс двумя неделями в месяц будет трудновато, но он согласен и на это. Однако, я не могу на это согласиться! Эти лишай могут представлять смертельную опасность для ребенка, которого я хочу родить. Одна мысль об этом заставила бы меня сделать кесарево сечение, лишь бы ребенок не успел заразиться, проходя через вагину. Замужество и материнство не для меня, и так будет продолжаться до тех пор, пока традиционная или нетрадиционная медицина не найдут средств, чтобы избавить меня от этой болезни. Не существует ли какого-нибудь специального питания на этот счет?

Соня Д.  
Новый Орлеан, Луизиана

Эксперты Национального центра заболеваний установили, что примерно 100 миллионов американцев имеют губные лишай, которые образуют болячки на самих губах и вокруг рта; или передаваемые посредством секса генитальные лишай. Национальный институт аллергических и инфекционных заболеваний, уделяющий особое внимание именно генитальным лишаям, сообщил, что от 36 до 54 миллионов американцев являются активными разносчиками этих лишаев. И каждый год еще полмиллиона человек заражаются этими, самым распространенными сексуальными заболеваниями.

Генитальные лишай намного опережают семь основных



венерических заболеваний, в том числе и такие как гонорея или сифилис. Один из каждых семи американских подростков имеет венерическое заболевание. В большинстве штатов требуется сообщать о гоноррее, сифилисе, шанкре, венерическом лимфогранулематозе и паховом лимфогранулематозе. Но остальные три, менее известных заболевания, сообщать о которых не требуется, создают множество проблем со здоровьем. Это трихомоноз, инфекционное заболевание вагины, которое вызывает воспаление и вагинальные выделения, и которое может передаваться мужчинам, вызывая уретральные заболевания; негенококковый уретрит, который поражает мужчин так же, как и гонорея, и который способен вызывать бесплодие у женщин; и, наконец, генитальные лишай, которые распространяются быстрее остальных заболеваний и являются самым серьезным из них, потому что могут вызвать рак матки и, по-видимому, способны передаваться детям.

Хотя все эти болезни заслуживают серьезного обсуждения, в этой главе я сосредоточусь на генитальных лишаих, что вызвано следующими причинами:

1. Эта болезнь была практически неизвестна в 60-х годах нашего века, однако сексуальная свобода 70-х и 80-х сделала ее самой распространенной.

2. В конце 70-х и начале 80-х годов она приобрела характер эпидемии.

3. Она, вероятно, стала самой распространенной инфекцией среди молодых, сексуально активных граждан Соединенных Штатов и других развитых стран мира.

4. Она оказывает огромное влияние на жизнь мужчин, женщин и даже детей.

5. Большинство врачей, оказывающих первую помощь, пока еще не умеют диагностировать эту болезнь.

6. Она вызывает болезненные болячки вокруг и на самих гениталиях.

7. Она повторяется.

8. Она очень заразна.

9. Неизвестно, как ее лечить, поскольку обычные медицинские средства дают лишь незначительное облегчение.



10. Она подвластна методам питательной терапии и другим нестандартным способам лечения.

Именно на последнее десятилетие приходится резкий рост заболеваний генитальными лишаями. По сравнению с гонорреей, количество инфицированных выросло вдвое, а на каждый случай сифилиса приходится семь случаев генитальных лишая. Особенно много подобных случаев среди образованных, белых американцев в возрасте от 25 до 35 лет.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ГЕНИТАЛЬНЫХ ЛИШАЕВ

Генитальные лишай могут подавлять физически и эмоционально. Постоянное, а иногда и частое их появление может быть весьма болезненным, не говоря уже о том влиянии, которое эти лишай оказывают на общественные и сексуальные отношения, вызывая массу затруднений и страхов. Многие пациенты сообщали о снижении сексуальной выносливости или импотенции, а некоторые добровольно обрекали себя на монашество, чтобы предотвратить дальнейшее распространение этого заболевания. Отношения часто разрываются и почти всегда возникает депрессия. Согласно одному опросу, около 20 % время от времени подумывают о самоубийстве.

Генитальные лишай вызываются простым лишаиным вирусом (ПЛВ), который относится к тому же семейству лишаиных вирусов, что и вирус, вызывающий ветряную оспу и опоясывающий лишай; и вирус Эпштейна-Барра, который вызывает мононуклеоз и является одной из полдюжины причин синдрома хронической усталости. Простой лишаиный вирус первого типа (ПЛВ-1) вызывает губные лишай — жгучие пузырьки и слабые болячки вокруг носа и рта, а также лишаиный гингивостоматит, который поражает десны и слизистую оболочку рта. Инфекцией ПЛВ-1 обычно заражаются в раннем возрасте — свыше половины детей младше пяти лет имеют это заболевание.



Эта инфекция вызывает образование антител, которые находят у 80 % взрослых.

Простой лишаиный вирус второго типа (ПЛВ-2) вызывает воспаление кожи вокруг или прямо на самих гениталиях.

Но некоторые вирусы, выделенные из инфицированной генитальной зоны, превращаются в ПЛВ-1, а некоторые оральные вирусы идентифицируются как ПЛВ-2. Этот взаимный переход инфекций объясняется орально-генитальным контактом или аутоинокуляцией (самопрививкой — прим.перев.). Аутоинокуляция — это вторичное заражение болезнью, уже присутствующей в организме. Практически нет никакой разницы клинических картин, вызываемых вирусами ПЛВ-1 и ПЛВ-2. Однако, имеются доказательства, что генитальные вирусы являются следствием инфицирования ПЛВ-1 значительно реже, чем ПЛВ-2.

Лишаи часто поражают детей, иммунная система которых еще не достигла полного развития; а также тех больных, чья иммунная система специально подавлена, чтобы предотвратить отторжение чужеродных тканей — например, раковых больных, которых подвергли химиотерапии, или тех, которым были сделаны пересадки почек или костного мозга. Распространение лишаев может быть вызвано и разрушительной инвазией различных органов тела, крови, мозга, которую вызывают такие болезни как гепатит, пневмония или энцефалит.

Люди, которые никогда ранее не заражались ПЛВ ни в какой форме, сначала обычно имеют самую сильную форму генитальных лишаев. Эту инфекцию можно выявить благодаря анализу крови на наличие антител к ПЛВ. После инкубационного периода, который продолжается два-три дня, пациент, впервые заразившийся генитальными лишаями, может страдать от судорог, невралгии, болей при мочеиспускании, уретральных выделений, распуханий желез, лихорадки, головной боли или общего недомогания. В течение первых нескольких дней после заражения эти симптомы могут усиливаться, а иногда даже сопровождаться лишаиным менингитом.



Имеется связь между устойчивостью этих симптомов и продолжительностью вирусного распространения. Вирус считается распространившимся, когда на поверхности кожи вспыхивают разрозненные пузырьки. Недавние данные показали, что распространение вируса, во время которого пациент является наиболее заразным, иногда продолжается даже после исчезновения явных симптомов.

Приблизительно у 75 % пациентов после первого приступа образуются новые пузырьки, которые могут не исчезать почти целую неделю.

Во время первичной инфекции, симптомы продолжают в среднем две недели, однако, этот срок может продлиться и до шести недель. Распространение вируса начинается с первых недомоганий и продолжается в среднем целую неделю.

Первичная инфекция обычно производит множество болячек, которые начинаются как пятна или узелки, а затем развиваются в пузырьки или прыщи. Болячки постепенно перерастают в язвы и на них образуются струпья, которые в конце концов исчезают.

Болячки могут появляться на гениталиях, ягодицах, бедрах, а также и в самих половых органах — уретре, вагине и шейке матки. Начало заболевания у тех пациентов, которые ранее заражались этим вирусом (как правило, в детстве), проходит в ослабленной форме, по сравнению с теми людьми, в крови которых нет антител к ПЛВ. Симптомы протекают быстрее, а болячек меньше и они проходят за две-три недели. Люди, которые заражаются лишайной инфекцией, почти всегда остаются латентным носителем этого вируса на всю оставшуюся жизнь. Вирус покидает инфицированный участок кожи или слизистой оболочки и отправляется путешествовать по нервным волокнам, пока не доберется до основания спинного ганглия. Раз проникнув в этот нервный узел, вирус впадает в спячку и остается в таком состоянии до тех пор, пока не реактивируется и не начнет репликацию. Продолжительность латентного периода бывает очень различной. После реактивации, вирус, как правило тем же путем, отправляется на-



зад, в то место, через которое он впервые попал в организм — и все симптомы возобновляются. Таким образом, возвращение симптомов является следствием реактивации вируса, то есть его обратного перехода из скрытого состояния в явное. Именно возможность находиться в латентном состоянии и позволяет вирусу сохранять свою способность порождать заболевание, несмотря на присутствие внеклеточных антител. Мало того, реактивированный ПЛВ может распространяться прямо из клетки в клетку без выхода в межклеточное пространство, что позволяет ему избегать нейтрализации антителами. Вторичная ПЛВ инфекция обычно протекает в более слабой форме, чем первичная, и продолжается не так долго. Частота повторного возобновления заболевания весьма различна, более того, она может постоянно варьироваться. В самом общем случае, первый рецидив происходит через три-четыре месяца после первичного заражения, повторные рецидивы происходят каждые шесть-восемь недель.

Примерно 60 % пациентов испытывают продромальные явления — то есть уже заранее знают о возвращении болезни благодаря зуду, жжению, пощипыванию или онемелости в том месте, где возникнут болячки. Обычно это случается за два часа, а то и за двое суток до начала рецидива. Только у 10 % пациентов подобные сигналы оказывались ложными, у остальных они четко свидетельствовали о начале рецидива.

Главными симптомами рецидива являются боль, зуд и невралгия. Возникает от трех до восьми болячек, которые развиваются от пузырьков и прыщей до струпьев в течение десяти дней. Обычно они покрывают то место, где и произошло первичное заражение.

Распространение вируса при рецидивах начинается с образования болячек и обычно продолжается четыре-пять дней. Однако, живой вирус обычно изолируется в первые дни начала заболевания, прежде чем симптомы приобретают особенно сильную форму.

И хотя опять-таки продолжительность симптомов зависит от продолжительности распространения вируса, по-



следнее может прочтаться нехарактерным способом. Этим можно объяснить и тот факт, почему некоторые люди заражаются генитальными лишаями от больных, у которых нет клинических признаков заболевания. Матери многих новорожденных даже не считали себя инфицированными ПЛВ. Поэтому приходится допускать существование множества людей, у которых эта болезнь имеется в неспецифической форме.

Существует множество предположений о том, что является «спусковым механизмом», вызывающим рецидив, но убедительные подтверждения им пока не получены. Тем не менее, многие врачи и пациенты отмечают взаимосвязь между началом болезни и такими стрессорами как лихорадка, респираторные инфекции, бессонница, плохое питание, эмоциональные потрясения, менструация, половой акт, гормональный дисбаланс, трение от ношения слишком тесной одежды и длительное пребывание на солнце, холоде или ветру.

Рост заболеваемости генитальными лишаями, который произошел за последнее десятилетие, приходится в основном на людей, имеющих высокий социальный статус. А еще совсем недавно антитела к ПЛВ-2 (означающие наличие первичной инфекции) наиболее часто встречались у людей низкого социального положения. Антитела были найдены у почти 30 % взрослых, относящихся к низкой социальной категории, в отличие от почти 10 % людей, принадлежащих к обеспеченным слоям общества. Однако, в то время как количество заболеваний в первой группе осталось стабильным, за последнюю декаду резко выросла заболеваемость среди студентов колледжей и специалистов. Необходимо отметить, что не взирая на экономический статус, уровень сексуальной активности и количество сексуальных партнеров повышает риск заболевания любой венерической болезнью. Для иллюстрации этого можно привести следующий факт — одно исследование обнаружило тела к ПЛВ-2 у более чем половины обследованных проституток, и только у 1 % монахинь.



## ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ ГЕНИТАЛЬНЫМИ ЛИШАЯМИ

Многие пациенты очень тяжело реагируют на диагноз «генитальные лишай», особенно когда понимают, что заразились неизлечимой болезнью. Гнев, раздражение, отчаяние — все сливается воедино. Некоторые даже чувствуют, что самые тяжелые последствия этих лишаяев лежат в эмоциональной сфере. Одно исследование показало, что треть опрошенных мучается от импотенции или сексуальной слабленности. Еще половина заявила, что у них заметно понизилась работоспособность. Одна пятая часть пациентов сообщила о разводах, а другая пятая часть о том, что время от времени их посещают мысли о самоубийстве.

Главное свойство генитальных лишаяев, которое больше всего беспокоит заболевших ими — это заразность. Многие пациенты сообщали о том, что чувствуют себя прокаженными. Американская общественная ассоциация здоровья (P.O.Box 13827, Research Triangle Park, North Carolina 27709; tel. 919-361-8400) помогает таким людям более позитивно относиться к жизни. 40 % всех звонков, поступающих на ее «горячую линию» (телефон — 919-361-8488) приходится на долю именно больных генитальными лишаями.

Установлено, что около 90 % лишаяев у новорожденных возникают из-за болезни их матерей; обычно это заражение происходит в тот момент, когда младенец проходит через инфицированный родильный канал. Установлено также, что младенцы, рожденные естественным способом той матерью, которая заражена активной инфекцией ПЛВ, имеют от 40 до 60 % шансов подцепить ту же инфекцию. Среди младенцев, рожденных уже инфицированными лишаями, смертность достигает 50 % и выше, а по меньшей мере половина из выживших страдает серьезными неврологическими заболеваниями. (Не говоря уже о том, что у женщин, зараженных генитальными лишаями гораздо чаще случаются выкидыши.)

По всей видимости младенцы подвергаются максималь-



ному риску, если первичная материнская инфекция развивалась во время последних двух недель перед родами. Хотя для того, чтобы младенец сумел миновать зараженный родильный канал обычно рекомендуется кесарево сечение, установлено, что женщины с генитальными лишаями могут рожать и вагинально, без особого риска для новорожденных, если культуры, которые брались для анализа еженедельно и особенно две последние, после тридцати шести недель беременности, показали отсутствие вирусов. Принимая во внимание риск, связанный с кесаревым сечением, врачи рекомендуют брать на анализы культуры всех беременных женщин, зараженных генитальными лишаями. Правда, проблема состоит в том, что подобные еженедельные анализы могут делать только в больших медицинских центрах и исследовательских лабораториях.

- Факты, свидетельствующие о том, что ПЛВ обладает канцерогенным потенциалом, были найдены еще 25 лет назад. Большинство исследований, выясняющих взаимосвязь между ПЛВ-2 и раком, заикливались на возможной связи между данным вирусом и раком шейки матки; и лишь недавно стали обращать внимание на связь ПЛВ-2 с раком вульвы. Убеждение, что статистика показала взаимосвязь между ПЛВ-2 и раком шейки матки основывалось на том, что женщины, больные этой карциномой, были чаще инфицированы первичной инфекцией ПЛВ-2 в пораженном болезнью месте, чем женщины, у которых не было этого недуга. А убеждение, что имеется взаимосвязь между ПЛВ-2 и раком вульвы, основывалось на том, что частицы ПЛВ-2 были найдены в раковых клетках. Исследователи также отметили рост заболеваемости инфекцией ПЛВ-2 параллельно с ростом заболеваемости карциномой вульвы в инфицированном месте, особенно у женщин, приближавшихся к возрасту сорок лет.

Тем не менее, все еще не ясно, то ли ПЛВ-2 возникает первым, ослабляет организм и, тем самым, способствует возникновению канцерогенного процесса; или же вирус просто вторгается в клетку, когда та уже ослаблена раком. Определение роли лишаиных вирусов в развитии рака



имеет огромное значение, поскольку различные вирусы имеют много общих, структурных и биологических особенностей, а потому если один из них проявил тенденцию к образованию опухолей, то это увеличивает сходные подозрения и в отношении остальных.

Доктор Фред Рэпп, глава отделения микробиологии медицинского центра Херши, пенсильванского университета, предположил, что процесс образования опухолей выглядит следующим образом. Во время инфекции возникают тысячи вирусов, и некоторые из них не обладают всеми ДНК, необходимыми им для того, чтобы стать инфекционными. Но эти дефективные вирусные частицы могут атаковать нормальные клетки и причинять вред их хромосомам. Когда же поврежденная клетка пытается восстановиться, части вторгшихся вирусных ДНК встраивается в хромосомы клетки и вместе с ними начинают размножаться. Доктор Рэпп предположил, что если вновь образованная клетка имеет склонность к перерождению, то это и будет причиной рака.

В отличие от бактерий, вирусы являются абсолютными паразитами — они не способны к метаболизму или самовоспроизводству. Вирус — это цепочка химических элементов, которой для выживания и размножения требуется живая клетка. Вирус — это наименее изученная инфекционная субстанция.

Репликация ПЛВ начинается через два, а то и двадцать дней после инфицирования. Вирион, элементарное тельце вируса, притягивается к рецептору клетки. Клетка поглощает его, после чего он разрывает свою белковую оболочку и выходит наружу. Вирусная ДНК перемещается в ядро клетки, где транскрибируется в и-РНК. Таким образом, вирусная ДНК и и-РНК синтезируются, и вирусные частицы вступают в союз с клеткой, которая считает вирусную ДНК своей собственной, запуская механизм репликации для ее размножения. В конце концов, обернутый в белковую оболочку, новый вирус выходит из клетки, чтобы распространять инфекцию дальше.

Инфицированная вирусом клетка, перед своей смертью



успевает произвести 200 000-чное вирусное потомство, большая часть которого продолжит распространение инфекции.

Иммунная система организма производит антитела к ПЛВ, которые могут дезактивировать те вирусы, которые находятся в межклеточном пространстве. Кроме того, болячки во время повторного рецидива, носят более локальный характер. Пациенты, содержащие антитела к ПЛВ-1 обычно менее страдают от рецидивов, вызванных ПЛВ-2, чем люди, не имеющие в своем организме подобных антител. Более того, как отмечалось ранее, иммунодефицитные новорожденные и больные с подавленной иммунной системой особенно подвержены распространению инфекции. Большинство лишаиных инфекций может быть диагностировано в клинических условиях с высокой степенью точности; выявление генитальных лишаев обычно основано на изучении истории болезни и имеющихся симптомов. Однако, генитальные болячки могут возникать и при других заболеваниях, поэтому иногда требуются более достоверные методы. Некоторые врачи анализируют мазки, взятые из болячек.

Еще более точный диагностический метод заключается в обнаружении антител в кровяных сыворотках, полученных во время обострения и в период выздоровления. Впрочем, ПЛВ-1 и ПЛВ-2 имеют много общих антигенных свойств, так что различить их бывает совсем непросто. Более того, хотя первичная инфекция может вызывать резкое увеличение антител к ПЛВ, во время рецидивов их количество варьируется в достаточно больших пределах.

Основной тест на генитальные лишаи состоит в изолировании данного вируса, взятого из генитальной болячки; к сожалению, этот тест весьма сложен, а потому и не очень доступен. Другие методы диагностики вроде иммунофлуоресценции, теста Папаниколау и кристалло-фиолетового мазка не совсем удовлетворительны, поскольку ни один из них не дает абсолютно достоверных результатов.



## ЛЕЧЕНИЕ ГЕНИТАЛЬНЫХ ЛИШАЕВ

Пациентам, зараженным генитальными лишаями, врачи обычно советуют держать свои болячки в чистоте и сухости, и, кроме того, избегать стрессов и других факторов, способных спровоцировать возникновение рецидива. Фармацевтических средств лечения не существует. Интенсивные частные исследования лишайных вирусов продолжаются, что позволяет надеяться на лучшее понимание того, как вирус находится в латентном состоянии и почему вдруг активизируется. Тем не менее, из общего бюджета Национального института здоровья, который составляет 10,6 миллиардов долларов, на изучение всех венерических болезней вместе взятых отводится только 48 миллионов, правда без учета расходов на изучение СПИДа; из них только 3 миллиона — на изучение лишая.

Домашняя аптечка способна предложить только средства смягчения симптомов. Пациенты ищут и часто находят болеутоляющие средства среди разнообразных альтернативных методов, некоторые из которых даже неизвестны ортодоксальным медикам, а один из таких методов — диметил сульфоксид — не утвержден для лечения лишая министерством пищевых продуктов и лекарств. Ниже я привожу лечебное питание, которое развивает основные моменты альтернативных методов. Традиционная медицина на помощь не может, а нетрадиционные методы оказывают воздействие лишь в течение какого-то периода, длительность которого зависит от биохимических особенностей индивида. Тем не менее, стоит попробовать эти методы. Больным генитальными лишаями необходимо искать помощь везде, где только можно.

### ПЧЕЛИНЫЙ ПРОПОЛИС ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЕНИТАЛЬНЫХ ЛИШАЕВ

Доктор Франц Клеменс Файкс из Клостерньюбергского госпиталя, Клостерньюберг, Австрия, сообщил на симпозиуме по апитерапии (лечение, использующее пчелиные



продукты), проходившем в Порторосе (бывшая Югославия), что нанесение на кожу с помощью кисти пчелиного прополиса, помогает при избавлении от болячек, вызванных опоясывающим лишаем. При этой болезни болячки высыпают на коже вдоль путей пораженных болезнью нервов. Эти болячки имеют вид множества маленьких пузырьков, которые обычно высыпают только на одной стороне грудной клетки, спины или лица, и сопровождаются сильной болью. Доктор Файкс применил свой метод при лечении двадцати одного пациента и у всех боль исчезла. При этом только у трех пациентов сохранился зуд. В девятнадцати случаях болячки прошли и больше не возвращались, и только в двух случаях они продолжали развиваться. Доктор Файкс сделал вывод, что пчелиный прополис оказывает прямое воздействие на воспаленные нервные волокна и способен убивать лишайные вирусы. После использования того же самого метода, больные генитальными лишаями сообщили, что прополис принес им заметное облегчение.

Доктор Н. Михайлеску, эндокринолог и бывший директор клиники апитерапии при Бухарестском поликлиническом госпитале, описал пчелиный прополис как воскообразное смолистое вещество, собранное пчелами с коры и почек бальзамического тополя, бальзама Гилеада (Gilead) и других хвойных деревьев, в конце лета, начале осени. Пчелы упаковывают это вещество в корзиноподобные мешочки, которые расположены на их задних ногах, и летят с ними в улей, где смешивают со слоем воска и используют в качестве цементирующего или дезинфицирующего средства.

Пчелиный прополис продается в виде восковых кусков — каким его и достают из улья — или в виде гранул, порошка, таблеток, экстракта, тинктуры. Согласно доктору Михайлеску, самый лучший пчелиный прополис — жидкий, прозрачнее, чем янтарь, который собран с верхней части улья. Он также продается в магазинах здоровой пищи.

Во время исследования, проведенного в Румынии до-



котором Михайлеску, пчелиный прополис был опробован на 300-ах пациентах, страдающих от эндемических цинстов(доброкачественные опухоли кожи). Он сообщил, что успех был достигнут в 80 % случаев рассеянной формы заболевания и в 50 % случаев узелковой формы: период лечения составил три месяца. Кроме того, из 150 больных хроническим воспалением простаты, пчелиный прополис вылечил 70 % .

Пчелиный прополис можно поздравить с тем, что он оказался подлинным прорывом на фронте войны с вирусами; кроме того, он способен излечивать язву желудка, вызывать в организме антибиотические реакции, способствующие избавлению от болезни; и даже помогает контролировать неудержимый распад клетки, что является признаком рака. Хотя прополис был известен еще древним, жившим две тысячи лет назад, он только недавно был «переоткрыт» современными учеными в качестве лечебного средства.

Слово «прополис» происходит от греческого «про», то есть «прежде» и «полис», то есть «город». Дело в том, что в природе пчелы используют прополис, чтобы закрывать входы в свои восковые города, оберегаясь от непрошенных гостей. Кроме того, они используют эту субстанцию, чтобы обмазывать ею, как дезинфицирующим средством, тех своих врагов, которые сумели вторгнуться в улей и были здесь убиты. Прополисом улучшают санитарное состояние тех ульев, где хранятся пчелиные яйца. Наконец, прополис применяется и в качестве строительного материала, вроде цемента, для запечатывания отверстий и замазывания трещин, а также для того, чтобы крепить восковые соты на место.

Отец медицины Гиппократ(400-377 гг до н.э.), рекомендовал прополис для лечения язв и болячек, как внутренних, так и внешних. Древние египтяне видели в прополисе источник вечного здоровья и долгой жизни. Легенда гласит, что Юпитер превратил прекрасную Мелиссу в пчелу, чтобы она могла готовить прополис в качестве волшебного средства лечения.



При высыпании пузырьков, вызванных генитальными лишаями, применяют тинктуру из пчелиного прополиса, нанося ее на всю воспаленную область. Чтобы приготовить эту тинктуру, смешайте две части алкоголя, который используется для растирания, и одну часть прополиса. Старайтесь как можно точнее соблюсти эту пропорцию. Перед использованием, поставьте полученную смесь на четыре дня в холодильник. Больные уверяют, что это средство оказывает изумительный эффект.

Намажьте тинктуру прополиса на все лишайные узелки и пузырьки. Вы можете почувствовать жгучий укол, если коснетесь открытой ранки, зато зуд прекратится в течение ближайших двенадцати-двадцати четырех часов. Применяйте это средство два раза в день — утром, как только проснулись — и вечером, перед тем, как ложиться спать. Через пару дней болячки могут полностью исчезнуть, однако вам стоит продолжать лечение, нанося тинктуру на то же место. В качестве побочной реакции может появиться слабая сыпь. Впрочем, даже при использовании прополисной тинктуры, болячки от генитальных лишаев могут не проходить шесть и более месяцев.

Пчелиный прополис подтвердил свою эффективность и для других целей. Доктор Михайлеску сообщил о том, что его можно успешно применять при лечении пародонтоза (воспаление околозубных тканей). Для лечения болячек на губах и деснах, капните несколько капель прополиса в полстакана воды. Выпивайте немного этой воды утром, в полдень и вечером. Это питье помогает избавиться от болячек на деснах, а также от ран, царапин и язв. Из прополиса можно изготавливать прекрасную зубную пасту, которая поможет избавиться от зубных бляшек.

Пчелиный прополис является эффективным средством при заболеваниях горла, заложенности носа, появлении кожных пятен, респираторных заболеваниях, ожогах и инфекции. Румынские врачи отметили его полезность при лечении не только лишаев, но и других кожных заболеваний. Закапайте пять капель прополиса в четыре унции воды, затем намочите в этом растворе небольшой кусок хлопчато-



бумажной ткани и смочите все ваши кожные пятна, прыщи, опухоли, угри, сыпь. Повторяйте эту процедуру как можно чаще, особенно после мытья. Полезно также наносить этот раствор на ночь.

Нанесите несколько капель прополисного раствора на ожог, в качестве охлаждающего средства, или используйте его при лечении заболеваний, требующих применения антибиотиков. Используйте его вместе с медом, нанося на марлю или хлопчатобумажную ткань. Привяжите смоченную таким образом марлю к ране и оставьте на всю ночь. Обновляйте раствор и носите повязку целый день, до тех пор, пока ваш ожог, синяк или пятно не исчезнут окончательно. Этот же способ хорошо помогает при открытых болячках, вызванных генитальными лишаями, если вы хотите избежать болезненной процедуры смазывания их прополисной tinkтурой.

Австрийский дерматолог Эдит Лауда рассказал об использовании прополисной tinkтуры или мази при лечении пациентов, страдающих от прыщей или других кожных заболеваний. Ей удавалось полностью излечивать своих пациентов всего за несколько сеансов, и это происходило даже тогда, когда болезнь длилась уже свыше тридцати лет. Одна женщина, жаловалась, что сферообразные прыщи не оставляют ее уже больше тридцати лет и не поддаются лечению с помощью химиотерапии. После двух сеансов лечения прополисом ее кожа полностью очистилась. Лицо другой, сороколетней женщины было сплошь покрыто бугоркообразными прыщами — и ей тоже не помогала химиотерапия. Через две недели, чередуя применение прополисной tinkтуры и мази, от прыщей удалось полностью избавиться.

Прополисная tinkтура также может использоваться для полоскания горла. Капните четыре-пять капель в полстакана теплой воды и полоскайте, или на кусочек сахара, который можно сосать при воспалениях горла. Намажьте несколько слоев прополиса на хлеб и это послужит натуральным антибиотиком, чтобы избавиться от микробов, являющихся причиной заболевания горла.



При заложенности носа или вазомоторном рините, по меньшей мере три раза в день принимайте по несколько капель прополиса в какой-нибудь жидкости. Этот раствор поможет избавиться от любой носовой инфекции, избавит от соплей и позволит вам дышать свободно.

При воспалениях горла, кашле, хрипах и других респираторных заболеваниях, попробуйте следующее европейское средство: смешайте несколько хлопьев прополиса с медом и растворите в чашке травяного чая. Этот напиток смягчит ваше горло. Пейте его несколько раз в день. Пчелиный прополис подтвердил свою эффективность в качестве антибиотика, антигистамина, противовирусного и антигрибкового средства. Замечательные результаты были отмечены доктором Михайлеску при лечении тироидных узелковых утолщений.

Доктор Изет Османаджич пытался предотвратить заражение вирусной инфекцией гриппа. Он отобрал восемьдесят пять студентов и преподавателей, у которых не было признаков заболевания, но которые ежедневно находились в контакте со множеством людей, а потому серьезно рисковали заразиться. Чтобы укрепить их иммунитет, доктор Османаджич дал каждому из них по две бутылочки пчелиного прополиса, разбавленного медом, и предписал принимать по одной чайной ложке в течение сорока-пятидесяти дней. Из всей этой группы только 9 % участников в итоге заразились гриппом. Таким образом, пчелиный прополис может действовать в качестве природного антибиотика даже успешнее, чем фабричное лекарство. И он лучше, чем что-либо другое помогает при лечении генитальных лишаев.

## Л-ЛИЗИН ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЕНИТАЛЬНЫХ ЛИШАЕВ

Протеины являются химическими соединениями, состоящими из углерода, кислорода, водорода и атомов азота, соединенных в цепочки аминокислот. Существуют двадцать две самые известные аминокислоты. Когда молекула аминокислоты подвергается воздействию жара, кис-



лоты, или каких-либо других стрессоров, нарушающих ее стабильность, она изменяет форму, утрачивая при этом некоторые из своих функций. Именно это происходит с яйцами, в процессе их варки, при этом легко убедиться как изменяются яичный белок и желток.

Аминокислоты служат первичными единицами синтеза как протеинов тканей, так и непротеиновых азотных соединений. При попадании в организм, многие свободные аминокислоты претерпевают сложные превращения, становясь теми субстанциями, которые необходимы для поддержания метаболизма. Например, аргининовая аминокислота необходима для образования мочи и для поддержания азотного и углеродно-диоксидного балансов организма. Эти же особенности аргинина относятся и к аминокислоте л-лизину, играющей определенную роль в избавлении от симптомов генитальных и губных лишаяев.

Доктор Ричард С.Гриффит, профессор медицины школы медицины Индианского университета, Индианополис, сообщил в журнале «Дерматология», что он и его сотрудник — Артур Л. Норинс — лечили примерно 200 пациентов, страдающих от генитальных лишаяев, с помощью л-лизина. Оба врача обнаружили, что л-лизин подавляет рост вируса. Доктор Гриффит заявляет, что у всех 45 пациентов, которые мучались от боли, вызванной генитальными лишаями, полное облегчение наступило в течение суток. Хотя лизин не может вылечивать пузырьки, когда они уже появились, он способен останавливать образование тех узелков, из которых потом и получаются пузырьки.

Доктора Гриффит и Норинс давали своим пациентам от 312 до 1200 миллиграмм л-лизина ежедневно. В контрольном исследовании, проведенном отделением инфекционных заболеваний в Копенгагене, Дания, значительное число пациентов, принимавших лизин в тех же дозах, оказались избавлены от повторных рецидивов; в то время как в контрольной группе, принимавшей плацебо, болезнь возобновилась.

Л-лизин является существенно необходимой аминокислотой, и она должна поступать в организм из пищи, поскольку сам он не способен синтезировать лизин из жи-



ров, сахаров и азотных соединений. Л-лизин контролирует активизацию лишайных вирусов, изменяя питание клеток таким образом, что вирусы оказываются не в состоянии производить тот вид протеина, который необходим для их размножения. Поскольку эта аминокислота является натуральным лечебным средством, постольку применяя ее в малых дозах можно избежать рецидивов; однако, если этот прием прекратить, то болячки могут возникнуть в течение одного-двух месяцев.

Использование л-лизина в качестве средства борьбы с лишаями берет свое начало с 1970 года, когда доктор Кристофер Каган, работавший тогда в Калифорнийском университете при Лос-анджелесском центре наук о здоровье, обнаружил, что когда вирус вторгается в клетку, он изменяет питательные потребности клетки таким образом, что ее потребности в лизине сокращаются, зато возрастает потребность в аргинине. Изобилие лизина по сравнению с аргинином по-видимому создает среду, враждебную для простых лишайных вирусов.

Человеческая диета должна включать продукты, содержащие определенное соотношение лизина и аргинина. Если в диете аргинин преобладает над лизином — например, во время праздников, когда поедается много шоколада с орехами — тогда у людей, зараженных лишаями, велик шанс возникновения болячек. По всей видимости именно аргинин является причиной возникновения пузырьков. Ниже приводится список продуктов, богатых лизином, которые надо как можно чаще потреблять людям, зараженным генитальными вирусами. Дается также и список продуктов, богатых аргинином, которые следует избегать. Следует учитывать и тот факт, что действие первых продуктов может нейтрализовать действие вторых.

#### Продукты, богатые содержанием л-лизина

Авокадо  
Арахис  
Говядина

Свинина  
Пивные дрожжи  
Помидоры



Куриный горох  
Салами, не содержащее  
консервантов  
Прессованный творог  
Мелкая камбала

Креветки  
Чечевица  
Соевые бобы  
Лимская фасоль

### Продукты, богатые содержанием аргинина

Говядина  
Баранина  
Отруби  
Орехи  
Гречиха  
Семена

Каши  
Соевые бобы  
Куриный горох  
Жмых подсолнечника  
Шоколад  
Телятина

### ВИТАМИН С, ТРАВЫ И ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЕНИТАЛЬНЫХ ЛИШАЕВ

Витамин С, принимаемый в больших дозах — 10 грамм ежедневно — может облегчить протекание данного заболевания. Доктор Фредерик Кленнер из Ридсвилла, Северная Каролина, использовал большое количество данного витамина для лечения своих пациентов. Однако, такие большие дозы аскорбиновой кислоты нельзя принимать самостоятельно, не находясь под присмотром врача. Лучше использовать небольшие дозы, ешьте цитрусовые и пейте соки. От пузырьков хорошо помогает грейпфрут.

Три следующих растения также хорошо помогают для облегчения симптомов генитальных лишаяев:

\* Белая ива (*Salix alba*). Это растение смягчает боль, причиняемую пузырьками, благодаря тому, что препятствует организму производить простагландины. Можно промывать свои болячки раствором из порошка белой ивы. Для приготовления раствора достаточно чайной ложки данного порошка. Или — можете пить настой, раство-



рив 30 грамм порошка в половине кипящей воды и прокипятив его в течение двенадцати минут.

- \* Золотая печать (*Hudnallia canadensis*). Это растение избавляет от раздражения и воспаления вызванных генитальными лишаями. Его можно принимать внутрь или полоскать им слизистую оболочку рта. Поскольку оно является сильным стимулирующим средством и содержит алкалоиды, от которых организм легко избавляется, его следует применять не больше семи дней подряд. Чтобы приготовить настой, надо растворить две чайные ложки этого растения в 230 граммах кипящей воды и варить в течение пятнадцати минут. Пейте этот настой в дозах, не превышающих чайную ложку.

- \* Песчанка (мокричник) (*Stellaria media*). Это растение можно применять в виде припарок, накладывая их непосредственно на генитально-лишайные болячки; однако необходимо менять припарку каждые два-три часа. Для изготовления припарки надо приготовить одну часть свежей песчанки в двух частях свиного сала, отфильтровать, и смочить этим раствором фланель. Или приготовить настой, растворив две чайные ложки песчанки в 230 граммах кипящей воды и проварив его в течение пяти минут.

Гербалист Джон Кристофер придумал целебную мазь из песчанки, пчелиного воска и куска свиного сала. Измельчите полкило песчанки и поместите ее в кастрюлю из нержавеющей стали вместе с 60 граммами пчелиного воска и 250 граммами свиного сала. Закройте кастрюлю крышкой и поместите в духовку, нагретую до 100 градусов по Цельсию. Через три часа достаньте кастрюлю, процедите полученный раствор через сито и охладите. Храните эту мазь в холодильнике и применяйте при любых видах болячек.

Некоторые виды мазей, кремов и растворов, применяемые спортсменами, годятся и для лечения лишайных болячек, когда они уже достигли своей высшей стадии и причиняют боль. Лучше всего применять те средства, которые содержат много цинка, например Тинг. Тинг исполь-



зуется спортсменами при лечении грибковых заболеваний ног. Он содержит борную кислоту и два вида цинка. Принимайте ежедневно до 50 миллиграмм цинка, содержащегося в таблетках, разделив это количество на несколько доз; и, одновременно с этим, используйте цинкосодержащую мазь (иногда намазываясь ей на ночь) — и тогда два этих средства дадут наилучший эффект.

Остеопаты и гомеопаты добились определенных успехов в лечении генитальных лишаяев. Гомеопатия использует микродозы или сильно разбавленные растворы из натуральных субстанций, чтобы тем самым стимулировать в организме процесс самооздоровления. Согласно правилам гомеопатии, субстанция, которая вызывает у здорового человека симптомы определенного заболевания, может быть использована для лечения той же самой болезни, когда применяется в очень незначительных дозах. Сто лет назад гомеопатия практиковалась в Соединенных Штатах почти половиной всех лечащих врачей. Однако, с приближением эры «чудесных лекарств», она постепенно вышла из моды, хотя те врачи, которые ее до сих пор практикуют, добиваются хороших результатов. (Чтобы выяснить нахождение своего гомеопата, свяжитесь с Гомеопатической образовательной службой, 2124 Kittredge Street, Berkley, California 94701, tel. 510-649-0294; или с Национальным центром гомеопатии, 801 North Fairfax, Suite 306, Alexandria, Virginia 22314, tel. 703-548-7790.)

При лечении генитальных лишаяев гомеопаты используют тинктуру календулы, которую можно заказать в Standart Homeopathic Company, 154 West 131 Street, Los Angeles, California 90061; tel. 213-321-4284. Когда будете накладывать тинктуру на свои пузырьки используйте хлопковый тампон. Вы можете ощутить легкое покалывание; когда тинктура календулы высохнет, припудрите больное место кукурузным крахмалом. Если же покалывание будет продолжаться, добавьте слой мази Ланакайна (Lanacaine), которая оказывает анестезирующее действие. Намазывайте свои болячки тинктурой каждый раз, когда идете в ванную комнату.



После применения пикнотурки катендулы, примите таблетку ацидофита, запив ее стаканом молока. Стоит также принимать небольшие дозы витамина В12, вместе с 50-ти миллиграммовой таблеткой комплекса витаминов В, чтобы сбалансировать его действие.

## ДИМЕТИЛ СУЛЬФОКСИД ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЕНИТАЛЬНЫХ ЛИШАЕВ

Генитальные лишай поддаются воздействию антивирусных свойств диметил сульфоксида (ДМСО), который уже показал свою эффективность при уничтожении инфекции ПЛВ-1 вокруг рта. В то время, как в других странах уже давно прописывают это лекарство, в США оно все еще считается экспериментальным.

ДМСО великолепно растворяется и проникает через любые мембраны, что позволяет ему проходить через любую ткань организма, кроме эмали зубов и ногтей. Когда он проходит через какую-то ткань, то может прихватывать с собой какую-нибудь субстанцию, включая и антивирусные агенты.

ДМСО избавляет от боли, воздействуя на микроскопические нервные волокна. Кроме того, он вылечивает воспаление, препятствует росту вирусов и других микроорганизмов, рассасывает рубцы, улучшает кровоснабжение и при этом действует такими способами, которые еще непонятны медикам.

Доктор Уильям Кэмпбелл Дуглас из Атланты, Джорджия, получил несколько прекрасных результатов, когда изучал эффективность ДМСО в лечении опоясывающего лишая и других видов лишаиных инфекций. Его клинический опыт показал, что чем раньше начинается лечение ДМСО, тем лучше это отражается на кожных болячках. На короткое время ему даже удалось избавить больных генитальными лишаями от их болезненных симптомов. Чтобы вылечить внезапное начало лишаиных симптомов, нанесите ДМСО прямо на кожные болячки. Применяйте

75 % рас-  
тывание.  
стать сир-  
ментируйт  
доть пере-  
помочь из-  
менее эфе-  
лучше исп-  
новится с  
ющего ли-  
особенно  
гия, то от-  
роче говор-  
кания опо-  
невратимо  
жает мучи-  
пользуется  
Исслед-  
меняла ДМ-  
ридин для  
дин обычн-  
нервных з-  
ли о том,  
носится к  
помогает с  
почему бы  
предотврат-  
шить болез-  
И этот  
раствора и  
тов от опоя-  
стигнута з-  
пузырьками  
ежедневно  
«Пациент  
и процесс  
сообщили  
журнале».  
Сексуальное



75 % раствор столько, сколько сможете выдерживать пока-  
лывание. Если ваши пузырьки слишком чувствительны для  
столь сильного раствора, разбавьте его водой, поэкспери-  
ментируйте с тем, сколько воды надо добавить. Если поси-  
деть перед включенным вентилятором, то это тоже может  
помочь избавиться от жжения. Предостережение: Хотя он и  
менее эффективен, но при лечении лица, шеи, кожи черепа,  
лучше использовать 50 % -ный раствор ДМСО. ДМСО ста-  
новится специфическим средством для лечения опоясыва-  
ющего лишая, и, особенно для невралгии, которая является  
особенно болезненной. Если у пациента отсутствует неврал-  
гия, то он страдает от значительно более сильного зуда. Ко-  
роче говоря, ДМСО, по-видимому, сокращает время проте-  
кания опоясывающего лишая и предотвращает последующую  
невралгию — то есть избавляет от той боли, которая продол-  
жает мучить и после окончания болезни. В основном он ис-  
пользуется врачами-холистами.

Исследовательская группа из Оксфорда, Англия, при-  
меняла ДМСО вместе с противовирусным препаратом идоксу-  
ридин для лечения опоясывающего лишая. Хотя идоксури-  
дин обычно применяют для лечения вызванных вирусами  
нервных заболеваний; оксфордские исследователи подума-  
ли о том, что поскольку вирус опоясывающего лишая от-  
носится к тому же типу, что и ПЛВ; а ДМСО-идоксуридин  
помогает от кожных болячек, вызванных тем же ПЛВ, то  
почему бы не попробовать? Идея состояла в том, чтобы  
предотвратить репликацию вируса и, таким образом, ли-  
шить болезнь силы.

И этот трюк сработал! Непрерывное применение 40 %  
раствора идоксуридина с ДМСО быстро избавило пациен-  
тов от опоясывающего лишая. Эта непрерывность была до-  
стигнута за счет наложения корпии на места, покрытые  
пузырьками. Корпия была привязана марлевым бинтом и  
ежедневно смачивалась.

«Пациенты избавились от боли в течение двух дней. Да  
и процесс выздоровления, по-видимому, ускорился,» —  
сообщили исследователи в «Британском медицинском  
журнале». Наблюдалось также некоторое шелушение кожи,



но только у одного пациента развились признаки вторичной бактериальной инфекции.

Английские исследователи проводили свой опыт в двух группах пациентов, причем если в первой группе применялся 40 %-ный раствор идоксуридина в очищенном ДМСО, то во второй только ДМСО и соленый чесночный раствор. (Предполагалось, что чеснок симулирует характерный запах ДМСО.) Комбинация идоксуридин-ДМСО сработала против простых вирусных лишаяев даже лучше, чем против опоясывающих. Один ДМСО, применяемый против «холодных» болячек и жгучих пузырьков, вызванных простыми лишаями, имеет достаточно умеренный успех.

ДМСО, смешанный с кристаллами витамина С, является, по-видимому, весьма эффективным средством против губных и генитальных лишаяев. Некоторые врачи добивались успеха, применяя эту комбинацию против генитальных лишаяев, простых лишаяев и опоясывающих лишаяев. Они внутривенно вводили 60 000 миллиграмм витамина С с помощью капельницы и наносили раствор ДМСО-витамина С прямо на болячки. Потом эти болячки постоянно смачивались. Через два с половиной часа краснота исчезала и капельницу убирали.

Одна сорокавосемилетняя женщина избавилась от симптомов простых лишаяев, постоянно покрывавших кожу ее черепа, в течении трех дней. Эти лишай покрывали правую сторону ее головы, простираясь до правого глаза. Если бы ДМСО и витамин С не сработали, то возникла бы опасность, что у нее появятся офтальмологические лишай, которые очень опасны для зрения.

Тем, кто интересуется данной проблемой более подробно, можно порекомендовать мою книгу «ДМСО: природный целитель.»

### ПРЕДОХРАНЕНИЕ ОТ РЕЦИДИВА ГЕНИТАЛЬНЫХ ЛИШАЕВ

Несмотря на то, что медицинских средств для полного избавления от этих лишаяев не существует, вышеперечис-



ленные способы могут приносить длительное облегчение. Но, разумеется, лучше всего постараться избежать заражения этой болезнью. Поскольку заразиться генитальными лишаями можно лишь при тесном контакте с кожей больного, да еще тогда, когда сами лишайи находятся в активной фазе; заражения легко можно избежать, если придерживаться нескольких мер предосторожности, диктуемых здравым смыслом.

Однако, если вы все же заразились, то вам следует изменить образ жизни, чтобы уменьшить последствия этой болезни и избежать рецидивов. Эмоции, стрессы и другие психические факторы могут вызвать физические реакции вашего организма. Поэтому, вы должны постараться избавиться от негативных чувств, вроде чувства вины, гнева, обиды, возмущения, беспокойства. Постарайтесь заменить их на те чувства, которые позволят вам находиться в полном порядке и усиленно добиваться своей цели.

При этом используйте различные средства, предложенные в этой главе, предварительно посоветовавшись об этом со своим лечащим врачом. Может быть, он сумеет предложить вам что-то еще, поскольку должен следить за новейшей медицинской информацией.

Кроме того, тщательно следите за чистотой своего тела. Используйте все средства гигиены, чтобы избежать повторных рецидивов и предпринимайте все меры, чтобы не стать невольным разносчиком заболевания. Старайтесь придерживаться наилучшей диеты и относитесь серьезно к своим пищевым добавкам. Старайтесь быть в курсе всех медицинских новостей. Старайтесь высыпаться каждую ночь и избегайте ненужных общественных столкновений. Помните о том, что одной из ваших главных забот должна стать забота о том, чтобы не допустить заражения окружающих вас людей.

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ СПИДА И БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

Сейчас, когда мир вступил во второе десятилетие существования с такой болезнью как синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), я не могу позволить себе из-



бежать обсуждения эпидемиологии и способов передачи вируса иммунодефицита, который и вызывает эту болезнь. Мне бы также хотелось предложить определенную питательную программу, которая способна укрепить иммунную систему. Самая удачная книга о СПИДЕ — это книга, изданная университетом Северной Флориды (Джексонвилль) и написанная Джеральдом Д. Стином (Stine), которая называется «Синдром приобретенного иммунодефицита: биологические, медицинские, социальные и законодательные проблемы.»

СПИД вызывается вирусом иммунодефицита, который был открыт французским ученым Люком Монтаньером в 1983 году, и является синдромом, а не просто болезнью. В 1985 году в Западной Африке был найден второй тип вируса иммунодефицита. С тех пор тянется непрерывная цепочка все новых и новых заражений. Главными способами передачи СПИДа являются те жидкости, которыми люди обмениваются во время полового акта, а также вводимые внутривенно наркотики, переливаемая кровь и ее продукты, а также деторождение. В настоящее время в США насчитывается 250 000 человек, инфицированных СПИДом. Быстрее всего СПИД распространяется среди гомосексуалистов-мужчин, бисексуалов и наркоманов. Заражение СПИДом среди лесбиянок очень невелико, хотя, согласно центру по контролю за болезнями и их предотвращением, вагинальные секреты и менструальная кровь инфицированной лесбиянки являются потенциальным источником СПИДа для ее подруги. Однако, я сосредоточусь на гетеросексуальных способах распространения этой инфекции. Почти 90 % случаев всех гетеросексуальных заражений приходится на половой акт между мужчиной и женщиной. Для неразборчивых гетеросексуалов, чем большее количество партнеров они имеют, тем выше вероятность заражения СПИДом. Если во время полового акта возникают ссадины на коже, анальном отверстии, оболочке вагины — или если эти ссадины уже были прежде — то риск заболевания СПИДом резко возрастает.

Предотвратить заражение можно с помощью «безопас-



ного секса», который предполагает обязательное использование презервативов и отказ от половых актов с человеком, заведомо инфицированным СПИДом. Правильное питание также можно считать составной частью «безопасного секса». Пища содержит натуральные субстанции, необходимые для укрепления иммунной системы. Вот только некоторые продукты и пищевые добавки, пригодные для этой цели:

Ацидофил  
Кофермент Q10  
Грибы  
Морские водоросли  
Эчинаacea  
Морской огурец  
Астрагал  
Чеснок  
Витамин А  
Бета-каротин  
Женьшень

Комплекс витаминов В  
Биофлавоноиды  
Лецитин  
Пивные дрожжи  
Лакричник  
Витамин С  
Насекомоядное растение  
Поливитамины  
Витамин Е  
Пророшенная пшеница

Во время секса также важна и чисто физическая защита. В Соединенных Штатах производится по меньшей мере пятьдесят видов кондомов — на любой вкус. Они могут быть смазаны, иметь запасной кончик, содержать спермицид, иметь определенный вкус, аромат, окраску, рисунок, фосфоресцировать, быть рифлеными или содержать так много «предохраняющих» химикатов, что это вызывает аллергическую реакцию кожи, называемую контактным дерматитом. Однако, не связывайтесь с резиновыми презервативами, имеющими масляную смазку вроде нефтяного желе, кухонного масла, масла добавляемого в тесто для распылчатости, или детского масла; поскольку все эти масла делают резину пористой и, тем самым, неспособной предохранить от СПИДа. Сексологи рекомендуют презервативы, содержащие спермицид.

Своим названием кондом обязан фамилии доктора Алоиза Кондома, личного врача английского короля Карла



II. В начале восемнадцатого века именно он изобрел для его высочества специальный футляр для пениса.

Женский кондом или вагинальная сумка, одеваемая внутрь вагины, была одобрена министерством пищевых продуктов и лекарств в 1993 году. Сделанная из пятнадцатисантиметрового полиуретана, она представляет собой футляр с кольцами на каждом конце, и задумана для того, чтобы покрывать основание пениса и большую часть женской промежности, создавая барьер против микроорганизмов. Полиуретан прочнее резины, используемой в обычных мужских кондомих.

В  
шей ч  
ровья  
девуш  
почувс  
красно  
мужск

По  
ших ж  
ния. Е  
Молод  
леди, а  
альных  
видимо  
цией и  
муж у  
год. До  
мере де

Ког  
активн  
ти на  
мужчин  
таким  
кого че  
старше



## Глава 12

### Секс и пожилые люди

В течение всех своих 88-ми лет я считала секс важнейшей частью своей жизни. Он придавал мне ощущение здоровья и прекрасного самочувствия. И тогда, когда я была девушкой, и сейчас, сексуальные отношения помогают мне почувствовать приятное возбуждение, ощутить себя прекрасной и желанной. Я все еще люблю ощущать внутри себя мужской пенис, ласкать его, целовать или сосать.

Потребность в сексе составляет одно из моих сильнейших желаний, которое необходимо мне и для самоутверждения. Единственная проблема состоит в поиске партнера. Молодые джентльмены не желают иметь дело со старой леди, а старые, кажется, уже совсем не испытывают сексуальных желаний; по крайней мере те, кого я встречала. По-видимому, большинство из них уже имеет проблемы с эрекцией и стараются держаться подальше от всего этого. Мой муж умер пять лет назад, когда ему был девяносто один год. До самой его смерти мы занимались сексом по меньшей мере дважды в неделю, а то и чаще.

Когда живешь долго и при этом сохраняешь сексуальную активность, то главная проблема для тебя состоит в смерти партнеров. Сейчас я осталась одна и пытаюсь найти мужчину, который бы чувствовал себя в свои пожилые годы таким же раскрепощенным, как и я. Где бы мне найти такого человека, который верит в себя и чувствует себя чем старше, тем лучше?

Бренда П.  
Торонто, Онтарио



Несколько лет назад, когда мне было 79, я женился во второй раз. Моя жена, которой сейчас 71 год, согласилась со мной в том, что наш поздний брак позволяет нам иметь менее интенсивные сексуальные отношения. Мы посвящаем много времени удовлетворению желаний друг друга, и порою довольствуемся только этим. Перед тем, как жениться, я был очень сексуально активным человеком и тратил почти все свое социальное пособие на проституток. Теперь я оказался в совершенно противоположной ситуации.

Поскольку мы с женой придерживаемся одинакового убеждения, что секс позволяет сохранить молодость и здоровье, мы просто счастливы, что сумели найти друг друга. Секс для нас является источником эмоций. Поэтому, кроме наших личных хобби, он остается для нас основным занятием. Это — сахарная глазурь, покрывающая вершину пирожного нашего брака. Однако, трудность состоит в том, что моя жена более сексуальна, чем я. Она хочет иметь половой акт каждый день, а иногда и еще чаще! А я на это не способен, поэтому теперь она заговорила о том, что неплохо бы ей завести себе любовника. Но мне эта идея совсем не нравится. Надеюсь, вы не считаете меня слишком узколобым? Должен ли я возражать против того, что моя жена хочет найти полное сексуальное удовлетворение? Неужели она правильно ведет себя для старой женщины?

Уолтер Т.  
Ричмонд, Вирджиния

Данные о половой жизни в зрелом возрасте говорят о том, что она бывает так же хороша в старости, какой была в молодости, а в некоторых случаях, даже лучше. Широко распространенный миф состоит в том, что к старости люди утрачивают свою сексуальность, испытывают различные отклонения и вяло реагируют на стимулы. Но все это происходит лишь тогда, когда вы сами позволили этому произойти! Если вы придерживаетесь нормального, здорового образа жизни, то вас и в семьдесят, восемьдесят, а то и в девяносто лет не будет ждать сексуальное опустошение.



## ДИЕТА ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ АНД

Сам я решил придерживаться того образа жизни, который максимально продлит мою сексуальность, десять лет назад, во время визита к долгожителям Западного полушария; точнее, в племя вилкабамба, живущее в эквадорских Андах. В этом племени, насчитывающем менее 4000 членов, свыше двадцати долгожителей, которые уже перевалили за сто лет. При этом они выглядят живыми и подвижными, и сохранили все свои способности. В США, кстати, живет 250 миллионов человек, а долгожителей среди них 117! Я был уверен, что те вилкабамба, которые продолжают жить в единстве с природой, могут о многом повествовать врачу-исследователю. Моей целью было провести с этими стариками как можно более подробные интервью, и привести домой образцы из волос, воды и крови. Прежде всего меня интересовал минеральный состав их тел, поскольку именно он является результатом того, что они едят и пьют, а также всего их образа жизни. И мои исследования обнаружили причины, по которым вилкабамба так долго сохраняют половую активность.

Среди старейших жителей Земли можно назвать абхазцев; хунзасев(или хунзакутов), которые живут в Каракорамской горной гряде, находящейся на контролируемой Пакистаном индийской провинции Кашмир; и вилкабамба. Имеено они, по-видимому, живут дольше всех и дольше всех сохраняют половую активность. Я встречался со всеми, фотографировал их, ел вместе с ними, помогал стариками, фотографировал их, ел вместе с ними, помогал им в ежедневных заботах, и ходил в правление их деревни, чтобы снимать копии с их свидетельств о рождении и крещении.

Долгожители южного Эквадора живут в деревнях, самые известные из которых принадлежат вилкабамба. Многие люди, живущие в этих деревнях, поистине стары; хотя один специалист по физиологии костей и обвинил их в том, что они, по каким-то непонятным причинам, добавляют себе возраст. Во время короткого визита к ним в феврале 1978 года, этот врач, который, как сообщали жи-



тели целыми днями пил пиво в центральном поселке, и сделал вывод о том, что на самом деле вилкабамба не живут так долго. И при этом он ни разу не углубился в джунгли, не забрался в горы, не походил по пыльным дорогам, ведущим от деревни к деревне, чтобы найти долгожителей и поговорить с ними.

Мои собственные исследования завели меня в высокогорную, суровую страну. Я путешествовал на автомобиле, верхом и пешком, прокладывая путь сквозь заросли джунглей, переправляясь через бурные потоки, и взбираясь почти по вертикальной скале. При этом я искал немногочисленные клочки земли, на которых ютились хижины, в которых мне и удавалось найти одного-двух долгожителей.

Старики жили очень изолированно в компании нескольких кур, да, быть может, свиньи. Они обрабатывали плодородный чернозем, который обильно снабжался щедрым солнечным светом и проливными тропическими ливнями. Средняя температура в течение всего дня находилась в районе двадцати градусов по Цельсию, после захода солнца она опускалась всего на пять градусов. Расположенные всего на четыре градуса южнее широты экватора, на высоте 4000 футов над уровнем моря, вилкабамба никогда не страдали от безжалостной экваториальной жары.

Старики выращивали маис, ячмень, просо, рис, рожь, пшеницу, и все эти зерновые, вместе с овощами, составляли их основной рацион. Они также собирали и лакомились тропическими фруктами, и были окружены изобилием овощей, которые требовали лишь самой незначительной заботы. Старики также выращивали домашний сахарный тростник(panella), из которого варили коричневый сахар. Изучение диеты вилкабамба обнаружило, что они получают в среднем 1200 калорий в день. По сравнению с американцами они потребляют вдвое меньше протеинов и, что особенно интересно, большинство из этих протеинов составляют жиры растительного происхождения. По американским стандартам диета вилкабамба слишком бедна насыщенными животными жирами и холестерином, поскольку они почти не едят мяса, позволяя себе это только



по праздникам, раз в месяц — когда боров или одна из гвинейских свиней достигнут подходящих размеров. Вилкабамба живут вдоль реки Чамба, относительно теплой реки, которая образуется слиянием двух потоков — Ямбала и Капамако. Старики пьют воду прямо из реки, в ней же моются и стирают свою одежду. Кроме того, они пользуются артезианским колодцем, вода которого проходит через ряд геологических отложений. (Я расскажу об этой минеральной воде в этой же главе, но несколько позже.) Артезианская вода холодна, чиста и прозрачна. Она берет свое начало из растаявшего снега в ущельях гор Манданго и Варанго, скалистые вершины которых возвышаются над вилкабамба. Во впадинах этих гор имеется немало озер, которые вилкабамба используют как резервуары, делая отводные каналы вниз, в долины.

Вилкабамба выращивают пшеницу и ячмень на горных склонах, и используют зерна этих культур как основу почти каждого блюда, вместе с картофелем, корнем юкки и кукурузой. Кроме того, они выращивают и виноград из которого делают вино. Мало того, они перегоняют кукурузу в огненный ликер, похожий на японское сакэ. Меня правда угостили другим ликером — только что приготовленным ромом, сделанным из сока сахарного тростника. Он оказался таким жгучим, что на моих глазах выступили слезы.

Вилкабамба выращивают множество зелени и овощей: капусту, цветную капусту, сельдерей, брокколи, помидоры, кабачки, цукини, морковь, горох, брюссельскую капусту и фасоль. И они регулярно питаются этими овощами. Почва исключительно плодородна — песочный гумус — и особенно в районе слияния двух рек — Чамбы и Учимы. В течение тысяч лет вода намывала эти ботатейшие наносы. По дороге имеются места, где встречается глина и вулканический пепел; а во время засухи, из-под колес машины вздымаются тучи красной пыли. На полях встречаются месторождения угля, фосфора, извести, а сама почва содержит кальций, каолин, гипс и другие минералы. Здесь поистине рай для диких фруктовых деревьев, а потому изобилие апельсинов, гранатов, слив, манго, авокадо, грейп-



фруктов, гуавы, лаймов, бананов, сладких лимонов, папайи, яблок, ананасов, не говоря уже о ягодах и тех видах фруктов, названий которых я даже не знаю, но которые превосходят на вкус. Кроме того, здесь растет множество сортов дынь (в том числе и мускусная) и арбузов. Короче, в этих местах никто не сможет остаться голодным.

Старики, которым исполнилось свыше ста лет, живут в основном в горах, примерно на 2000 футов выше, чем жители равнинных деревень. Диета жителей гор несколько отличается от диеты жителей равнин, и это отличие состоит в том, что они почти ничего не готовят — горцы едят свежие продукты, прямо с полей или деревьев. Среди жителей равнин, которые имеют доступ к белому сахару и продуктам из белой муки, есть несколько очень старых людей; при этом их вес практически не превышает норму. Когда я был там, то единственной жертвой ожирения оказалась жена бывшего вождя, которая содержала бакалейную лавку и продавала колу, кондитерские изделия, консервы и другие рафинированные продукты. Интересно, что дети, хотя и имели полноценное питание, выглядели очень худыми — и особенно девочки.

Вилкабамба делают прессованный творог и обезжиренный йогурт из козьего или коровьего молока. (У вилкабамба больше коз, чем коров.) Часто они хранят молоко в течение восьми дней в желудке недавно убитого домашнего животного, стенки которого все еще выделяют фермент сычужок. Этот сычужок заквашивает молоко, которое затем смешивают с кожурой апельсинов, слегка давят и подают на стол, иногда с кусочками мяса. Яйца выпивают прямо через отверстие в скорлупке или слегка готовят. Типичный ужин вилкабамба состоит из лепешки творога, сделанного из свернувшегося молока, варенных кукурузных початков, вареной юкки, кукурузных зерен, маленького дикого картофеля, соевых бобов, яиц, куска коритневого домашнего хлеба, и воды из ближайшей реки или артезианского колодца. Иногда — суп из зрелой кукурузы с глазами козы или свиньи, которые добавляются в качестве

специаль-  
на.

Долго  
что здесь  
кончается  
тов, бабоч

Дерев  
обычные  
ет свежее.  
легче дыш  
способность.  
тем, что д  
цательно  
с «ветрам  
шара, и в  
Калифорн  
сике — го  
Ближнем  
ной Фран  
тивное вл

Вполн  
звание от  
«вилко» с  
образом,  
польза от  
волшебны  
Эти дере  
стья, жи  
стракт  
го, де  
чувст  
но-ст  
так ф  
обит



специального лечебного средства. На десерт подается дыня.

Долгожители едят фрукты почти целый день, тем более, что здесь, в районе экватора, сезон их зрелости никогда не кончается. Эта страна — подлинный рай для фруктов, цветов, бабочек и ...спокойствия.

## КАЧЕСТВО ВОЗДУХА

Дерево вилко очень специфично — оно зеленее, чем обычные деревья, и, кажется, даже окружающий воздух делает свежее. Создается такое впечатление, что в этой местности легче дышать, а легкие увеличивают свою пропускную способность. Этот физиологический эффект видимо связан с тем, что дерево вилко ионизирует воздух, наполняя его отрицательно заряженными частицами. Какое разительное отличие с «ветрами ведьм», дующими в различных частях земного шара, и везде имеющими свои специфические названия. В Калифорнии они называются Санта-Ана, в Аризоне и Мексике — горькими ветрами, в западной Канаде — чинуком, на Ближнем Востоке — шарав, в Германии — фен(föhn), в южной Франции — мистраль. Эти ветра оказывают весьма негативное влияние на людей и животных.

Вполне возможно, что вилкабамба получила свое название от дерева вилко. На языке индейцев кечуа слово «вилко» означает священный, а «бамба» — долина. Таким образом, вилкабамба — это священная долина. Основная польза от проживания в такой долине связана именно с волшебным эффектом, производимым деревом вилко. Эти деревья имеют эффектные, папоротникоподобные листья, живописные ветви и красивые красные фрукты. Экстракт коры способен действовать как наркотик. Более того, достаточно постоять под этим деревом, и тебя охватит чувство здоровья, которое производит сильный сексуально-стимулирующий эффект. И это великолепное чувство так резко контрастирует с чувствами, которые испытывают обитатели тех мест, где дуют «ветры ведьм.»! Доктор Бер-



нард Уиссмер, врач из Женевы, занимается пациентами (в основном иностранцами), которые жаловались на типичные болезни тех мест — простуда, вялость, проблемы с желудком, депрессия, минимальная половая выносливость. Он объяснил Фреду Сойке (соавтору Алана Эдмондса по книге «Ионизирующий эффект»), что его пациенты не только мучаются всеми этими физическими проблемами, когда над Женевой проносятся «ветры ведьм», но также и ведут себя порой весьма странным образом. «Он рассказывал о необычно большом количестве разводов...и это, по всей видимости, было связано с уменьшением половой активности одного из партнеров, — пишут Сойка и Эдмондс. — По вполне понятным причинам мужчины намного чаще становятся жертвой подобных проблем. И они жалуются, что жены не хотят их больше стимулировать. Уиссмер предположил, что это происходит по следующей причине — мужчина намного чаще склонен винить в собственных сексуальных неудачах не себя, а свою жену; и при этом ищет утешения, флиртуя за ее спиной с другими женщинами. В конце концов это обычно приводит к трещине в отношениях, а то и к разводу. Женщины, естественно, тоже жалуются на чувства напряженности и беспокойства, ощущают себя несчастными; и верят, что именно эти болезненные состояния являются причиной уменьшения их интереса к сексу.» Доктор Уиссмер в свою очередь полагает, что все обстоит несколько иначе — именно утрата сексуальной энергии и беспокойство являются главной причиной всех остальных состояний.

Импотенция и отсутствие сексуальной энергии практически неизвестны супружеским парам вилкабамба, и это отчасти связано с двумя причинами — в их «священных долинах» не дуют «ветры ведьм», зато там растут деревья вилко, чьи листья выделяют чистые, отрицательно заряженные молекулы кислорода, вбирая в себя двуокись углерода. Отрицательно заряженные ионы воздуха, испускаемые деревьями вилко, к сожалению неизвестны в индустриальных странах Запада. Там, наоборот, преобладают положительно заряженные ионы, вызывающие у людей болезненные чувства.



## ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Вилкабамба даже не знают, что такое загрязнение воздуха. Индустриальные трубы не изрыгают на них черный дым, содержащий тонны пепла, сажи, частиц тяжелых металлов, одноокиси углерода и других ядов. Только около 200 жителей деревень (из общего количества в 819 человек); и около 3000 жителей окружающих гор имеют собственный автомобиль или грузовик. Большинство путешествуют на ослах, лошадях или на своих двоих. Поэтому проблема ядовитого свинца, который поражает потенцию каждого третьего взрослого жителя Запада, просто не существует для викабамба. Мужчины-викабамба обладают колоссальной потенцией.

В исследовании, которое свыше десяти лет проводил Майамский университет, исследовалась сперма молодых и здоровых студентов. Исследование дало просто шокирующие результаты. Из-за высокого уровня содержания свинца в их организмах, одной трети всех испытуемых в возрасте от 16 до 24 лет было предсказано, что они не смогут оплодотворить своих будущих жен. За восемь лет изучения, количество сперматозоидов в их сперме уменьшилось со 150 000 000 на кубический сантиметр до менее чем 60 000 000 на кубический сантиметр. Изобилие свинца в атмосфере, отравляемой фабричными трубами и выхлопными трубами автомобилей, и явилось причиной бесплодия этих мужчин.

Администрация Рейгана (под давлением промышленного лобби и, особенно, автомобильных магнатов) побудила подкомитет по здоровью и окружающей среде палаты представителей конгресса США, выдвинуть закон, который вносил существенные изменения в акт о чистоте воздуха от 1970 года. Эти политики внесли в данный акт более низкие требования к процентному содержанию свинца в атмосфере, не говоря уже об изменении и многих других, существенных пропорций. Эти изменения позволяют штатам уклониться от слежения за тем, чтобы загрязнение воздуха у них не возрастало больше, чем у соседей.



Более того, данные поправки фактически удвоили разрешенное количество вредных веществ, которыми можно загрязнять городскую атмосферу; в том числе и в парках, где, как правило, особенно тщательно следили за чистотой воздуха. С тех пор как Рональд Рейган покинул Белый дом в 1988 году, единственное изменение оказалось связано с тем, что в бензине перестали использовать тетраэтиловый свинец. Так что в Соединенных Штатах не существует «священных долин».

А «священные долины» Вилкабамба — это подлинный рай, из которого когда-то были изгнаны Адам и Ева. Еще в 80-х гг. нашего столетия в этом раю была чистая атмосфера, ослепительное солнце и голубое небо, в обрамлении снежных вершин гор, которые возвышались на высоту в 14 000 футов. Люди, посещавшие эти места, останавливались в Эль Ретиро — местном отеле.

А в это время американцы реагируют на окружающую их атмосферу, загрязненную токсинами тяжелых металлов, возникновением импотенции, вагинальной атрофией, преждевременной или затрудненной эякуляцией, менструальными проблемами, утратой либидо, бесплодием и преждевременным сексуальным старением. Особенно тяжело страдает здоровье индустриальных рабочих, регулярно имеющих дело с такими металлами как ртуть, никель, медь, кадмий, арсений, алюминий и свинец. А ведь количество этих рабочих исчисляется миллионами! (Кто хочет побольше узнать о том, как токсичные металлы влияют на сексуальность, могут обратиться к моей книге «Синдром токсичных металлов: насколько тяжело отравление металлами отражается на вашем мозгу.»)

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Здоровье долгожителей-вилкабамба замечательно еще и тем, что они практически не знают таких заболеваний как рак, сердечные болезни, диабет, болезни печени и почек, катаракты, артриты, дряхлость. И этому, главным образом,



способствуют их диета и физическая активность. Горцы посещают свои поля шесть раз в неделю, проводя там целые дни. А эти участки земли зачастую расположены на склонах гор, на 1500-3000 футов выше или ниже, чем хижины их владельцев. Поэтому, чтобы добраться туда, долгожители карабкаются горными тропинками, которые порой проходят под углом в семьдесят пять градусов. Такая дорога отнимает у долгожителей два часа, после чего они еще работают на своих участках по восемь-десять часов в день, а затем отправляются в обратный путь.

Трудовой день большинства вилкабамба в основном состоит из рубки деревьев, выкорчевывания пней, перетаскивания камней, покоса, сбора урожая, прополки, распилки бревен, обмолота кукурузы и сгребания мусора. И все это они проделывают с помощью ручных орудий труда, крупного рогатого скота или ослов, не используя никакой механизации. Мужчины и женщины бок о бок машут мотыгами с длинными ручками, которые называются *lampra*. Из других орудий стоит отметить остроношенные мачете. По воскресеньям они спускаются в долины, чтобы посетить церковь, проходя при этом шесть-семь миль в один конец, при этом дорога проходит по холмам. Возвращаясь домой, они несут на себе покупки, которые приобрели в деревенских магазинах.

Таким образом, физические упражнения — это неотъемлемая часть жизни вилкабамба. Они постоянно в движении, так что оно даже составляет неотъемлемую часть их культуры. Путешествуя, они используют ослов только для перевозки дров, сахарного тростника или связок бананов. Один из этих стариков говорил, что каждый из нас имеет двух врачей — правую ногу и левую. Физическая активность является одной из важнейших причин длительной сексуальной активности вилкабамба (об этом мы поговорим в следующем параграфе). Постоянное и энергичное движение служит в качестве натурального челационного фактора, препятствующего образованию атеросклеротических бляшек, не говоря уже о средстве профилактики множества других дегенеративных заболеваний. Долгожители со-



храняют бодрость и живость ума, и когда я спросил кто из них страдает потерей памяти, они не могли взять в толк, о чем я говорю. Старческая дряхлость им неизвестна и причиной тому — превосходное кровообращение, являющееся следствием постоянной физической активности. Старики сами себя обеспечивают челационной терапией.

В книге «Омоложение», Йохан Бьеркстен, автор теории старения, называемой «теорией перемычек», пишет следующее: «Не стоит сомневаться в том, что такие физические упражнения полезны для здоровья. Именно они являются причиной улучшения кровообращения и повышения мышечного тонуса. Установлено, что содержание в крови молочной кислоты, или лактата, удваивается во время умеренного мышечного напряжения, и резко возвращается в норму через несколько минут после прекращения работы мышц. А поскольку молочная кислота является превосходным челационным агентом, она может избавить организм от тех веществ, которые способны образовывать перемычки — алюминия, кадмия, ртути, свинца, арсения и избытка железа. Если истощение челационных металлов вроде мрганца, кобальта, цинка, железа и, может быть, молибдена восполнять с помощью соответствующих добавок или ежедневной парой кварт снятого молока, то это может увеличить продолжительность жизни.

Время, в течение которого в крови циркулирует увеличенное количество молочной кислоты, зависит не столько от интенсивности мышечного напряжения, сколько от его продолжительности. Поэтому, для продолжительности жизни, предпочтительнее такие виды физической активности, как прогулка, бег трусцой, катание на лодке и коньках и гребля; поскольку благодаря им, повышенное содержание в организме молочной кислоты сохраняется длительное время."

## СЕКСУАЛЬНАЯ ПРАКТИКА ВИЛКАБАМБА

Секс является одним из основных занятий вилкабамба. Мужчины и женщины с одинаковым упоением предаются любовным утехам, а любовная страсть считается важней-



шей частью жизни. Вилкабамба занимаются любовью друг с другом вне зависимости от возраста. Кроме того, женщины пользуются равноправием. Долгожители (от 80-ти и старше) откровенно хвастались своими любовными подвигами, когда я расспрашивал их о количестве любовных утех, которые они могут иметь за одну ночь. Мужчины занимаются любовью со своими женами три определенных дня в неделю, а в остальные дни — с любовницами. То же самое делают и женщины. Культурные традиции вилкабамба, несмотря на то, что они являются усердными католиками, вполне допускают подобную свободу половых отношений. Впрочем, религия играет важнейшую дисциплинирующую роль — в обществе вилкабамба почти нет преступников. В деревнях отсутствуют полисмены, а главным авторитетом является вождь, который многократно избирается на короткий срок.

Несмотря на любовные похождения долгожителей, они не подвергаются осуждениям типа «грязный, похотливый старикашка.» И нет ничего необычного в том, что 108-летний мужчина занимается любовью с женщиной, которая моложе его на шестьдесят лет, вне зависимости от того, женаты они или нет. Даже в возрасте ста и более лет долгожители еще ухитряются зачинать новых детей. В одном из исследований здоровая сперма была получена от старика в возрасте 119 лет! Женщины продолжают менструировать до семидесяти. Старый мужчина пользуется уважением женщин любого возраста.

Из женщин-долгожительниц замужем очень немногие. Интересно отметить, что замужние женщины-вилкабамба умирают намного раньше, чем одинокие — первые в возрасте 80-ти, вторые — около 100 лет. Возможно это объясняется тем, что замужние женщины вынашивают и рожают множество детей (дюжину, в среднем) и постоянно подвергаются сексуальным домогательствам своих мужей. Если же женщина не замужем, то добивающийся ее мужчина обходится с ней весьма галантно. Джунгли предлагают множество уютных мест для любовных свиданий. А потом любовники, как ни в чем не бывало, возвращаются по сво-



им домам. (Кстати, супружеские измены противоречат законам Эквадора.)

Когда женщина выходит замуж первый раз, от нее требуется быть девственницей. Если же молодожен заподозрил нечто обратное, то он может немедленно и с позором отослать свою молодую жену к ее родителям. Таким женщинам почти невозможно снова выйти замуж. Мужчины-вилкабамба обычно женятся в возрасте 22 лет, женщины выходят замуж в 18. И, прежде чем женщине исполнится 25, она, как правило, уже имеет 4 детей.

Когда их жены беременеют, мужчины-вилкабамба испытывают большое удовлетворение, поскольку это подтверждает их мужскую доблесть, которая высоко ценится обществом. Они с гордостью говорят, что их жены «забрюхатели», особенно когда уверены, что это произошло именно благодаря их собственным стараниям. Самый популярный способ контрацепции — это сношения в безопасное время, тем более, что некоторые вилкабамба знают о запретах католической церкви использовать искусственные средства. Впрочем, никто и так не нарушает этих запретов.

Кроме того, женщины долгое время кормят детей грудью, что так же является натуральным средством предохранения. Обычно это продолжается два-три года, или до тех пор, пока они с мужем не решат завести следующего ребенка. В этом случае и муж и жена принимают средство, способствующее плодовитости, которое называется «гэйу-на»(gaupna) — местное растение, повышающее мужскую половую энергию и снижающее женскую. Женщины кормят грудью детей в любых, порой даже не слишком подходящих для этого местах. Мы с женой находились в церкви во время воскресной службы и насчитали пять женщин, которые в этот момент кормили детей грудью — возможно и для того, чтобы дети вели себя тихо. Кроме того, женщины носят между грудей сделанный из дерева макет возбужденного пениса, мужчины же держат подобные сексуальные символы в карманах. Да, это поистине очень сексуальные люди.



Детей рожают не в больницах, а дома. Рождение детей вне брака происходит достаточно редко. Семейство Мигуэля Карпио, который умер в 1980 году в возрасте 133 лет, было исключительно многочисленным. В своей книге «Los viejos» (старики — исп.) Грэйс Хэлселл (Halsell) пишет, что Карпио считался отцом двенадцати сыновей, которые подарили ему 98 внуков, семьдесят правнуков, и семьдесят двух праправнуков. При этом он даже не считал своего потомства женского пола, которое составляло не менее двухсот особей. Кроме того, Карпио честно признавался, что произвел множество внебрачных детей.

## ИСТОЧНИКИ ДЛИТЕЛЬНОЙ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ ВИЛКАБАМБА

Одной из целей моего посещения Эквадора было стремление раскрыть секрет их долгой жизни и сексуальности. Мне думается, что я достиг этой цели. Привезенные образцы воды, продуктов и волос вилкаамба приоткрыли завесу над источником долгожительства.

Именно вода является одним из основных секретов долгожительства и колоссальных половых способностей вилкаамба. Результаты анализа образцов, взятых из одного артезианского колодца приводятся в следующей таблице:

Таблица 12.1 Минеральный состав воды

Минерал	Концентрация (частиц на миллион)	Нормальный диапазон
Кальций	21	0-200
Магний	5,7	0-150
Натрий	7,1	не установлено
Калий	1,4	не установлено
Железо	0,53	0-0,3
Медь	0,003	0-1,0



Марганец	0,005	0-0,05
Цинк	0,010	0-5,0
Хром	0,010	0-0,05
Селен	0,050	0-0,01
Свинец	0,010	0-0,05
Кадмий	0,005	0-0,01
Ртуть	0,001	0-0,005 .
Арсений	0,050	0-0,1
Алюминий	0,030	не установлено
Кобальт	0,010	не установлено
Литий	0,006	не установлено
Молибден	0,020	не установлено
Никель	0,020	не установлено
Фосфор	0,200	не установлено
Ванеадий	0,020	не установлено

Я уже описывал источники и челационные эффекты некоторых микроэлементов, которые содержатся в воде вилкабамба — кальция, марганца, цинка, селена и фосфора. Другие натуральные минеральные челаторы, которые способствуют чистоте кровеносных сосудов долгожителей, это — хром, кобальт, железо, литий, молибден, калий, натрий и ванадий. Этим элементам и содержащим их продуктам будут посвящены следующие страницы книги.

Чтобы снабдить свой организм челационными микроэлементами, вам тоже стоит пить воду вилкабамба, которая там же, на месте, разливается в бутылки, однако не экспортируется в Соединенные Штаты. Она продается в каждом четвертом Эквадорском супермаркете, аптеке, магазине здоровой пищи и бакалейной лавке. В бутылки ее разливает компания Aqua d'Oro B.V.(de Loiressestraat 73, 1071 N.V. Amsterdam, Holland).

Однако, даже не употребляя воду вилкабамба, вы, тем не менее, можете обеспечивать себя микроэлементами, способствующими продолжительности жизни и сексуальному вдохновению, употребляя в пищу продукты, богатые соответствующими микроэлементами. Их также можно применять в виде таблеток, капсул, порошка, капель или инъекций.

Один м  
ли в ре  
ба. Он на  
нией You  
лит бета-  
нию орга  
двухступе  
лационн  
все систем  
усвоения  
формула,

Небол  
для здоро  
миллигра  
стве, то  
ческих б  
му содер  
к отверд  
если чел  
сахар. Бе  
как сыро  
низм. В  
ходным  
ность, в  
Поск  
ных стр  
столько  
ные заб  
ударов.  
их орг  
стран -  
тели В  
ных ст  
простр  
страда



Один минеральный продукт, продающийся в США, создан в результате непосредственной знакомства с вилкабамба. Он называется Fountain 201, продается техасской компанией Youngevity (Даллас, телефон — 800-469-6864), содержит бета-каротин, витамины С и Е, и способствует избавлению организма от свободных радикалов. В соответствии с двухступенчатой программой, начинать надо с орального чедационного процесса по формуле «альфа», который очистит все системы вашего организма и приготовит его для лучшего усвоения полезных веществ. Затем в дело вступает «бета» формула, которая замедлит старение и усилит сексуальность.

### Хром

Небольшое количество хрома существенно необходимо для здоровья. Наилучшей считается ежедневная доза в 200 миллиграмм. Если его употреблять в достаточном количестве, то хром предотвращает образование атеросклеротических бляшек. Недостаток хрома приводит к повышенному содержанию в крови сывороток холестерина и сахара, и к отвердеванию артерий. Особенно часто это происходит если человек употребляет в пищу рафинированный белый сахар. Белый сахар избавляет организм от хрома, в то время как сырой сахарный тростник, наоборот, снабжает им организм. Вообще, сырой сахарный тростник является превосходным продуктом, имеющим большую питательную ценность, в отличие от нулевой ценности белого сахара.

Поскольку в диете значительного числа жителей западных стран отсутствует достаточное количество хрома, по-скольку следствием этого являются различные дегенеративные заболевания, вроде отвердевания артерий и сердечных ударов. Согласно исследованиям, африканцы имеют в своих организмах вдвое больше, жители ближневосточных стран — почти в четыре с половиной раза больше, а жители Востока в пять раз больше хрома, чем жители западных стран. Благодаря этому на Востоке гораздо менее распространены те дегенеративные заболевания, от которых страдают жители Запада.



Поскольку хром в пилюлах плохо усваивается пищеварительным каналом, лучше всего потреблять его вместе с цельными продуктами. Ниже приводится список продуктов, богатых этим микроэлементом. (Замечание: Количество хрома, указанное рядом с названием продукта, не имеет отношения к тому хрому, который может быть биологически активным в качестве толерантного фактора глюкозы. Продукты, помеченные звездочкой(\*) имеют высокое содержание толерантного фактора глюкозы (Glucose Tolerance Factor).).

### Продукты, богатые хромом

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых хромом. Возле каждого наименования проставлено количество этого элемента в микрограммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, пивные дрожжи содержат 112 микрограмм хрома в каждых 100 граммах съедобной порции.

112 Пивные дрожжи*	11 Гребешки
57 Ссек говядины	11 Швейцарский сыр
55 Телячья печенка*	10 Бананы
42 Хлеб из цельных зерен пшеницы*	10 Шпинат
38 Отруби пшеницы	10 Свиная отбивная
30 Ржаной хлеб	9 Морковь
30 Свежий стручковый перец	8 Сухие «морские» бобы
26 Устрицы	7 Креветки
24 Картофель	7 Салат-лату
23 Пророщенная пшеница	5 Апельсины
19 Сладкий зеленый перец	5 Хвост омара
16 Яйца	5 Черника
15 Цыплята	4 Зеленая фасоль
14 Яблоки	4 Капуста
13 Масло	4 Грибы
13 Пастернак	3 Земляника
12 Кукурузная каша	1 Цельное коровье молоко
12 Баранья отбивная	



## Кобальт

Небольшое количество кобальта, который является составной частью молекулы витамина В12, существенно необходимо для жизни. Ежедневный прием в среднем составляет 8 микрограмм. Кобальт активизирует ферментные системы, находящиеся в стенках кровеносных сосудов, которые вырабатывают реакцию на появление стресса. После того, как он попал в организм, кобальт содержится в красных кровяных тельцах, кровяной плазме, печени, почках, поджелудочной железе и селезенке. Лучшими источниками кобальта являются молочные и мясные продукты, особенно печень и почки; а также морепродукты, вроде устриц, съедобных моллюсков и водорослей. Продукты, богатые кобальтом, список которых приводится чуть ниже, богаты также и кобаламином(витаминов В12).

### Продукты, богатые кобальтом

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых кобальтом. Возле каждого наименования проставлено количество этого элемента в микрограммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, баранья печенька содержит 104,0 микрограмма кобальта в каждых 100 граммах съедобной порции.

104,0	Баранья печенька	5,0	Форель
98,0	Съедобные моллюски	4,0	Мозги(любые)
80,0	Говяжья печенька	4,0	Мясо лосося
60,0	Телячья печенька	3,0	Мясо тунца
31,0	Говяжьи почки	2,1	Баранина
25,0	Куриная печенька	2,1	Зобная и поджелудочная железы теленка, ягненка
18,0	Устрицы		и т.д.
17,0	Сардины	2,0	Яйца
11,0	Говяжье сердце	2,0	Сухая сыворотка
6,0	Яичный желток	1,8	Постная говядина
5,2	Баранье сердце		



1,8 Эдемский сыр	1,2 Гребешки
1,8 Швейцарский сыр	1,0 Сыр чеддер
1,6 Сыр бри	1,0 Прессованный творог
1,6 Сыр грие(gruyere)	1,0 Сыр моццарелла
1,4 Сыр блю(bleu)	1,0 Палтус
1,3 Мясо пикши	1,0 Мясо окуня
1,2 Мясо мелкой камбалы	1,0 Мясо рыбы-меч

### Железо

Несмотря на то, что железо является тяжелым металлом, оно не токсично, в отличие от свинца, кадмия, ртути, алюминия, никеля, меди или арсения, хотя и может усваиваться организмом в огромных количествах. Впрочем, принимаемое в слишком больших дозах, железо может вызывать проблемы с печенью и поджелудочной железой. Если же принимать его в умеренных количествах, то оно, соединяясь с протеином и медью, образует гемоглобин — переносчик кислорода в красных кровяных тельцах. Таким образом, железо является одним из основных элементов крови, производит в мышечных тканях миоглобин, и участвует в ферментном и протеиновом метаболизмах.

Рекомендованный ежедневный прием — 18 миллиграмм для женщин и 10 миллиграмм для мужчин. Женщинам требуется больше железа во время менструаций и других кровопотерях, во время беременности и кормления ребенка грудью.

### Продукты, богатые железом

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых железом. Возле каждого наименования проставлено количество этого элемента в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, бурая водоросль содержит 100 миллиграмм железа в каждых 100 граммах съедобной порции.



100,0	Бурая водоросль	1,2	Лосось
17,3	Пивные дрожжи	1,1	Брокколи
16,1	Дешевая меласса	1,1	Смородина
14,1	Пшеничные отруби	1,1	Хлеб из цельных зерен пшеницы
11,2	Семечки тыквы	1,1	Цветная капуста
11,2	Семечки кабачка	1,0	Сыр чеддер
9,4	Пророщенная пшеница	1,0	Земляника
8,8	Говяжья печенька	1,0	Аспарагус
7,1	Семечки подсолнуха	0,9	Ежевика
6,8	Просо	0,8	Красные капуста
6,2	Петрушка	0,8	Тыква
6,1	Съедобные моллюски	0,8	Грибы
4,7	Миндаль	0,7	Бананы
3,9	Сухой чернослив	0,7	Свекла
3,8	Орехи кешу	0,7	Морковь
3,7	Постная говядина	0,7	Баклажаны
3,5	Изюм	0,7	Сладкий картофель
3,4	Иерусалимский артишок	0,6	Авокадо
3,4	Бразильские орехи	0,6	Сушеные фиги
3,3	Зелень свеклы	0,6	Картофель
3,1	Зелень одуванчика	0,6	Кукуруза
3,1	Английские грецкие орехи	0,6	Ананасы
3,0	Финики	0,5	Нектарины
2,9	Свинина	0,5	Помидоры
2,7	Приготовленная сухая фасоль	0,5	Арбузы
2,4	Очищенные семечки кунжута	0,5	Зимние кабачки
2,4	Орехи пекан	0,5	Приготовленный небеленый рис
2,3	Яйца	0,4	Апельсины
2,1	Чечевица	0,4	Вишня
2,1	Арахис	0,4	Летние кабачки
1,9	Баранина	0,3	Папайя
1,9	Тофу	0,3	Сельдерей
1,8	Свежий зеленый горох	0,3	Прессованный творог
1,5	Цыплята	0,3	Яблоки

### Литий

В больших ежедневных дозах (1 грамм) литий применяется в психиатрии, чтобы лечить маниакально-депрессивные



психозы. В тех районах земного шара, где содержание цинка в питьевой воде колеблется в пределах от 0,001 до 0,04 частей на миллион, создается такое впечатление, что криминальное поведение минимально. Средний ежедневный прием цинка составляет где-то около 2 миллиграмм. Поскольку цинк, в микроскопических дозах, содержит многие продукты — в том числе большинство овощей и молочных продуктов, и все мясные — постольку нет необходимости приводить какой-то список. Принимать цинковые добавки не рекомендуется, если только это не предписано психиатром или специалистом в области ортомолекулярной медицины.

### Молибден

Без молибдена человеческая жизнь просто невозможна. Он способствует углеводородному метаболизму и предотвращает разрушение зубов и рак пищевода у пожилых людей. Рекомендован ежедневный прием в 300 микрограмм.

### Продукты, богатые молибденом

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых молибденом. Возле каждого наименования проставлено количество этого элемента в микрограммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, чечевица содержит 155 микрограмм молибдена в каждой 100 граммах съедобной порции.

155 Чечевица	70 Чеснок
135 Говяжья печень	60 Овес
130 Сухой лущеный горох	53 Яйца
120 Цветная капуста	50 Ржаной хлеб
110 Свежий зеленый горох	45 Кукуруза
109 Пивные дрожжи	42 Ячмень
100 Пророщенная пшеница	40 Рыба
100 Шпинат	36 Зерна пшеница
77 Говяжьи почки	32 Хлеб из цельных зерен пшеницы
75 Небеленый рис	



31 Прессованный творог

30 Говядина

30 Картофель

25 Лук

25 Арахис

25 Мякоть кокоса

25 Свинина

24 Баранина

21 Зеленая фасоль

19 Крабы

19 Меласса

16 Muskusная дыня

14 Абрикосы

10 Изюм

10 Масло

7 Земляника

5 Морковь

5 Капуста

3 Цельное коровье молоко

1 Козье молоко

### Калий

Те самые диуретики, которые помогают женщинам справляться с предменструальным напряжением, увеличивая выделение жидкости, приводят к утрате организмом калия. Поэтому женщина, принимающая диуретики, должна принимать и калий. При дефиците этого микроэлемента, и мужчины и женщины страдают от слабой неврогенитальной отзывчивости. Калий необходим для стимуляции нервных импульсов, идущих из нервных центров мозга к мышцам, с приказом начать сокращения мышечной или стенок вагины. Он также необходим для нормального роста тела, корректировки щелочного баланса организма, здоровья кожи, нормального клеточного метаболизма и ферментативных реакций; не говоря уже о синтезе мышечного протеина из аминокислот крови, стимуляции почек в очищении организма от ядовитых шлаков, и превращения глюкозы в гликоген, для производства энергии. Он синергетически работает вместе с другими микроэлементами, обеспечивая нормальное функционирование организма. Например, в соединении с кальцием, он регулирует невромышечную активность; с фосфором — снабжает мозг кислородом; с натрием — нормализует сердцебиение и работу мышц.

Калий содержится во многих натуральных продуктах.



Поэтому люди, придерживающиеся средней диеты, обычно не испытывают потребности в дополнительном приеме калия, ежедневная доза которого составляет около 2,5 грамм.

### Продукты, богатые калием

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых калием. Возле каждого наименования проставлено количество этого элемента в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, темно-красная съедобная водоросль содержит 8060 миллиграмм калия в каждой 100 граммах съедобной порции.

	414 Грибы
8060 Темно-красная съедобная водоросль	407 Картофель с кожурой
5273 Бурая водоросль	382 Брокколи
282 Водяной салат	370 Бананы
920 Семечки подсолнуха	370 Баранина, говядина
827 Пророщенная пшеница	369 Зимние кабачки
773 Миндаль	366 Цыплята
763 Изюм	341 Морковь
727 Петрушка	341 Сельдерей
715 Бразильские орехи	278 Аспарагус
674 Арахис	268 Красная капуста
648 Финики	264 Салат-латук
640 Сушеные фиги	251 Мускусная дыня
604 Авокадо	249 Приготовленная чечевица
603 Орехи пекан	244 Помидоры
600 Ямс	243 Сладкий картофель
540 Приготовленные соевые бобы	234 Папайя
529 Чеснок	214 Баклажаны
470 Шпинат	213 Сладкий зеленый перец
450 Английские грецкие орехи	208 Свекла
430 Просо	202 Персики
	202 Летние кабачки
	200 Апельсины







## Продукты, богатые натрием

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых натрием. Возле каждого наименования проставлено количество этого элемента в миллиграммах, содержащееся в 100 граммах данного продукта. Например, бурая водоросль содержит 3007 миллиграмм натрия в каждой 100 граммах съедобной порции.

3007	Бурая водоросль	50	Цельное коровье молоко
2400	Зеленые оливки	49	Репка
2132	Чайная ложка столовой соли	47	Морковь
1428	Соленья, укроп	47	Йогурт
1139	Столовая ложка соевого соуса	45	Петрушка
828	Зрелые оливки	43	Иерусалимский артишок
747	Кислая капуста	34	Сушеные фиги
700	Сыр чеддер	30	Сушеная чечевица
265	Гребешки	30	Семечки подсолнуха
229	Прессованный творог	27	Изюм
210	Омары	26	Красная капуста
130	Зелень свеклы	19	Чеснок
130	Пахта	19	Белая фасоль
126	Сельдерей	15	Брокколи
122	Яйца	15	Грибы
110	Треска	13	Цветная капуста
71	Шпинат	10	Лук
70	Баранина	10	Сладкий картофель
65	Свинина	9	Небеленый рис
64	Цыплята	9	Салат-латук
60	Говядина	6	Огурцы
60	Свекла	5	Арахис
60	Семечки кунжута	4	Авокадо
52	Водяной салат	3	Помидоры
		2	Баклажаны



Следующий список содержит продукты, для приготовления которых используется большое количество соли, и поэтому их следует избегать.

Соус для жаркого  
Соленые орехи  
Бульонные кубики  
Арахисовое масло  
Кетчуп  
Приправленный салат  
Сыр  
Соленые крекеры  
Картофельные и кукурузные супы и супы из пакетов  
Консервированные чипсы и т.п.  
Консервированная рыба  
Упакованные смеси специй мит  
Ланчен  
Мороженные или консервированные овощи  
Копченое, консервированное и деликатесное мясо

### Ванадий

Незначительное количество этого микроэлемента необходимо для нормального функционирования механизма, регулирующего образование холестерина. Когда в мозгу содержится достаточное количество ванадия, холестерин не образуется и отвердевания артерий не происходит. Ванадий также способствует нормальному функционированию центральной нервной системы. Для общего здоровья ежедневная доза ванадия должна составлять около 2,1 миллиграмм.

### Продукты, богатые ванадием

В этом параграфе представлен список продуктов, богатых ванадием. Возле каждого наименования проставлено количество этого элемента в микрограммах, содержащееся



в 100 граммах данного продукта. Например, гречиха содержит 100 микрограмм ванадия в каждой 100 граммах съедобной порции.

100 Гречиха	10 Капуста
80 Петрушка	10 Чеснок
70 Соевые бобы	6 Помидоры
42 Яйца	5 Редис
41 Подсолнечное масло	5 Лук
35 Овес	5 Зерна пшеницы
30 Оливковое масло	4 Омары
15 Семечки подсолнуха	4 Свекла
15 Кукуруза	3 Яблоки
14 Зеленая фасоль	2 Сливы
11 Арахисовое масло	2 Салат-латук
10 Морковь	2 Просо

### Панелла(сахарный тростник вилкабамба)

Одним из основных продуктов питания вилкабамба является сахарный тростник, который едят сырым, ради его сладкой волокнистой мякоти; и готовят, превращая в густой коричневый сироп или твердые куски. Эти куски, называемые панелла, служат единственным источником сладости для вилкабамба.

Стебли сахарного тростника давят с помощью пресса, колесо которого вращает бык. Сок вытекает через желобки и попадает в кипящий котел. С этого сока три раза снимают накипь, а затем охлаждают. Образовавшийся густой сироп разливают в прямоугольные формы и дают ему время затвердеть. Образовавшиеся твердые куски подают на стол в качестве конфет, которые запивают травяным чаем.

Панелла исключительно богата микроэлементами, способствующими сексуальному вдохновению. В таблице 12.2 указано сколько этих микроэлементов содержится в панел-

...которую  
чески ежед  
самые микро

Кальций  
Магний  
Натрий  
Калий  
Железо  
Медь  
Марганец  
Цинк  
Хром  
Селен  
Свинец  
Кадмий  
Ртуть  
Арсен  
Алюминий  
Кобальт  
Литий  
Молибден  
Никель  
Фосфор  
Ванадий

Д  
До  
сказал  
кабам



ле, которую старожители вилкабамба потребляют практически ежедневно. (Заметьте, что панельла содержит те же самые микроэлементы, что и вода вилкабамба.)

Таблица 12.2 Минеральный состав панельлы

Минерал_	Концентрация (частиц на миллион)
Кальций	994
Магний	815
Натрий	233
Калий	343
Железо	15
Медь	0,73
Марганец	3,4
Цинк	5,9
Хром	0,20
Селен	1,0
Свинец	2,0
Кадмий	0,10
Ртуть	0,030
Арсен	не содержится
Алюминий	21
Кобальт	0,20_
Литий	0,76
Молибден	0,20
Никель	0,40
Фосфор	533
Ванадий	0,20

### МИНЕРАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВОЛОС ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Доктор Джон А. Майерс из Балтимора, Мэриленд, высказал предположение, что продолжительность жизни вилкабамба непосредственно связана с теми микроэлементами,



ми, которые содержатся в их еде и питье. «Каждый из вилкабамба, живущий в долине, использует воду, смывающую горные наносы, — говорит он, — и благодаря этой воде рождается богатый урожай. Более того, вилкабамба едят мясо и пьют молоко домашних животных, выросших на этой воде — и эти продукты питания представляют собой большую ценность, чем аналогичные продукты из любой другой точки земного шара.»

Доктор Майерс приходит к выводу, что «эти люди живут так долго благодаря активизации ферментов в клетках их организмов, которая обеспечивается микроэлементами, поступающими к ним в наилучших пропорциях и концентрациях.»

Я провел анализ содержания этих микроэлементов в организмах вилкабамба различных возрастных групп с помощью их волос.

Дело в том, что микроэлементы содержатся в каждой ткани тела, включая и волосы, причем в одинаковых пропорциях. Но волосы имеют то преимущество, что получить их в качестве образца намного легче, чем любую другую ткань. Анализ волос позволяет точно определить количество микроэлементов, содержащихся в клетках. Используя результаты лабораторных анализов, эксперты способны предложить сбалансированную программу питательных добавок, которые необходимо принимать тому или иному индивиду. Этот анализ также облегчает обнаружение токсинов, что позволяет своевременно начать детоксификацию.

Представив на лабораторный анализ свои, вновь отросшие волосы, вы сможете получить достоверную картину состояния собственного здоровья. Благодаря этому, вы сможете узнать, в каких добавках нуждаетесь, и от каких токсических веществ вам необходимо своевременно избавиться.

Единственная вещь, которую вам необходимо сделать, прежде чем нести свои волосы на анализ — так это срезать полграмма новоотросших волос на затылке или на задней части шеи. То есть, это должны быть волосы, срезанные

Тримо  
компарт  
сератери  
Albion  
84105  
Analytic  
Spring  
Parmae  
Texas  
Natura  
Missou  
Стои  
зируемы  
ваться с  
до соро  
наете ка  
шем ор  
анализу  
для вос  
Мож  
крови,  
му ана  
минера  
продол  
причин  
ничего  
стояте  
анали  
делах  
марга  
делен  
чем э  
клетк  
Мож  
доста  
норм  
спос



прямо у самого основания. Потом можно положить их в конверт и отправить по почте в адрес выбранной вами лаборатории. Вот только четыре таких адреса:

- \* Albion Clinical Laboratories, P.O. Box 750, Clearfield, Utah 84105.
- \* Analitico Laboratories, 100 East Cheyenne Road, Colorado Springs, Colorado 80906.
- \* Parmae Laboratories, Inc., 7101 Carpenter Freeway, Dallas, Texas 75080.
- \* Natural Health Institute, 7624 South Broadway, St. Louis, Missouri 63111.

Стоимость этого анализа зависит от количества анализируемых микроэлементов. Это количество может варьироваться от двенадцати, наиболее существенных для жизни, до сорока и больше. Когда вы получите результаты, то узнаете какое количество микроэлементов содержалось в вашем организме 4-6 недель назад. Соответственно этому анализу можно определить и количество необходимых для восстановления баланса добавок.

Можно также измерять содержание микроэлементов в крови, однако оно подвержено резким колебаниям. Поэтому анализ волос предпочтительнее. Некоторые токсичные минералы достаточно быстро выделяются из крови, однако продолжают находиться в тканях. Именно они могут стать причиной отравления, и при этом анализ крови не сможет ничего показать. Более того, клетки могут испытывать настоятельную потребность в некоторых микроэлементах, а анализ крови покажет, что их содержание находится в пределах нормы. В этом отношении особенно характерны марганец и калий. В крови должно поддерживаться определенное равновесие между этими двумя элементами, причем это равновесие должно сохраняться даже тогда, когда клетки активно поглощают тот или иной микроэлемент. Может получиться и так, что клетки будут испытывать недостаток в калии или марганце, хотя анализ крови покажет нормальный уровень того и другого. Поэтому анализ волос способен восполнять недостатки анализа крови.



## МИНЕРАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВОЛОС ВИЛКАБАМБА

Старейшим из вилкабамба, у которого я взял волосы на анализ, был Хосе Мария Роа, метис (потомок индейца и испанца), которому уже исполнился 131 год. Он был женат на Марии Кастилье Роа, которой было 66 лет и которая была его третьей женой. Последнего сына она родила своему мужу 24 года назад, когда Хосе Марии Роа было 107 лет.

Всего я взял пятьдесят образцов волос — сорок у взрослых и десять у детей, моложе 10 лет. Сравнение результатов анализов детских и взрослых волос должно было подсказать ответ на следующий вопрос: чем объясняется продолжительность жизни и сексуальная активность вилкабамба — наследственностью или образом жизни? Ответ получился таков — образом жизни. В анализах взрослых и детей не обнаруживались следы общих, наследственных микроэлементов; зато в анализах горцев-долгожителей наблюдалось определенное сходство. Все они имели почти одинаковую концентрацию одних и тех же минералов. А волосы детей, живущих в деревне и потребляющих фабрично-приготовленную пищу, дали результаты, которые были ближе к результатам анализов жителей западных стран.

Итак, я взял семь образцов волос у тех вилкабамба, которые были старше 100 лет; пять у тех, кому было от 90 до ста лет; десять у тех, кому было от 80 до 90-та; восемь у тех, кому было от 70 до 80-ти; три у тех, кому было от 60 до 70-ти; три у тех, кому было от 50 до 60-ти; и четыре у тех, кому было от 40 до 50-ти лет.

Результаты анализов прояснили причины длительной сексуальной активности вилкабамба. Ими стали микроэлементы, содержащиеся в пище и воде. Они производили в организмах вилкабамба челационные процессы, особенно старательно «вычищая» их кровеносные сосуды. Кроме того, ежедневная физическая активность; чистый воздух, содержащий отрицательно заряженные ионы; и спокойная, размеренная жизнь в которой практически отсутствуют



стрессы. Такие дегенеративные явления как рак, артрит, заболевания печени и почек, болезнь Альцгеймера, катаракта, глаукома, диабет, дряхлость и удары оставались почти неизвестны жителям этого района Эквадора. И старые и молодые вилкабамба, были способны заниматься активной деятельностью, которая вполне естественна для первобытных людей. То же самое относится и к сексу.

Интересным научным открытием оказался тот факт, что в то время как вышеперечисленные болезни отсутствуют среди племени вилкабамба, они уже затронули остальное население Эквадора, и распространяются там с меньшей скоростью, чем в Соединенных Штатах. Это стало для меня особенно очевидно, когда я ознакомился с результатами медицинских обследований жителей городов Куито, Лоха, Гуайкуил.

Потребляемые вилкабамба вода и продукты защищают их от отравлений таким высокотоксичным металлом, как свинец. Хотя часть популяции вилкабамба уже содержат в своих организмах высокое, загрязняющее содержание алюминия и железа, тем не менее они здоровее большинства американцев. Кстати, высокое содержание названных элементов можно объяснить тем, что вилкабамба живут в горах, где имеются залежи бокситов — алюминиевосодержащих руд. Кроме того, красная дорожная пыль содержит окись железа. Обычно избыток в организме железа и алюминия токсично. Избыток железа просто убивает, а избыток алюминия приводит к утрате памяти, болезни Альцгеймера и другим признакам старения. Однако долгожители вилкабамба не страдают от отравлений тяжелыми металлами. Их защищают хелационные механизмы, вызванные оптимальной физической активностью, замечательной по составу водой, и свежими продуктами.

Основными хелаторами, присутствующими в воде и пище, являются селен, магний, марганец, цинк, хром, кальций, калий, молибден, ванадий и литий. Калиево-натриевый баланс долгожителей просто идеален, как, впрочем, и кальциево-магниевый-фосфорный баланс. Прекрасные натуральные хелационные свойства марганца в сочета-



нии с противоокислительными свойствами селена замечательно работают в организмах стариков. Это, плюс исключительно низкое содержание кадмия, ртути, свинца, арсения, алюминия и никеля, придают воде и панели просто терапевтический эффект.

Доктор Гарри Ф.Гордон, директор минерологической лаборатории, которая и проводила все эти анализы, заметил следующее:

«В организмах вилкабамба содержание марганца находится на таком уровне, словно бы эти люди проходили челационную терапию. Марганец, содержащийся в их питьевой воде, впитывается клетками стенок артерий и способствует тому, что кальций (который является причиной сердечных и артериальных спазмов) начинает держаться от них подальше.

Большое количество магния также вытесняет клеточный кальций. Заболевания сердца и отвердевание артерий можно предотвратить в основном благодаря тому, что в клетках тканей будет поддерживаться соответствующее содержание микроэлементов — марганца, магния, хрома, цинка, селена, калия и кальция. И все это делает вода вилкабамба.

Более того, из анализа волос, мы можем увидеть, что у вилкабамба почти полностью отсутствует свинцовая токсичность. Это невероятно, но это так. Последнее сообщение «Датского медицинского журнала» гласит о том, что дети в Дании отравлены свинцом (то есть, содержат его 13,9 частиц на миллион); одна треть американских детей страдает от отравления свинцом, составляющим свыше 30 частиц на миллион; и при этом дети вилкабамба вообще не содержат свинца, взрослые содержат не больше 4 единиц на миллион! Это удивительно и можно объяснить только потреблением чудодейственной воды, оказывающей челационный эффект."

Питьевая вода; превосходный, экологически-чистый образ жизни; отсутствие стрессов и свежие продукты, содержащиеся марганец — все это к услугам вилкабамба. И ничего этого нет у американцев, которые потребляют



слишком много фосфора и разрушают свои кровеносные сосуды с помощью газированных безалкогольных напитков, сгущенного молока и говядины. У вилкабамба фосфорно-кальциевый баланс просто идеален, и это позволяет им потреблять биологически-доступный марганец более эффективно, чем жителям западных стран.

В Соединенных Штатах из каждых десяти человек лишь один имеет надлежащий кальциево-магниевый баланс. У большинства же нарушен кальциевый гомеостаз, и кальций вымывается из костей для того, чтобы осесть на стенках артерий. Именно он является тем «цементом», который сцепляет воедино атеросклеротические бляшки. У больных американцев анализ волос дает содержание кальция в пределах 60-180. Нормальный же уровень — 20-60. Некоторые же американцы обнаруживают просто чудовищное содержание кальция — 800-900, и их суставы и артерии способны затвердеть буквально за час от кальциносклеротического заболевания. (См. «Кальцифилаксия» Ганса Селье, стр.356). Ничего подобного не случается у вилкабамба. Одна из причин состоит в том, что природный антагонист кальция — марганец, в изобилии содержится в еде и воде вилкабамба. У американцев этого нет, и поэтому ежегодно происходит свыше 6 миллионов переломов костей.

Только один из семидесяти пяти американцев при анализе волос показал нормальное содержание марганца, в то время как у вилкабамба, такой результат наблюдается почти у всех. Настоящая питьевая вода и панелла позволяют вилкабамба продолжать половую жизнь сколь угодно долго. Ученые и целители многое узнали о важной роли микроэлементов в продолжительность жизни и сохранении здоровья. Жители западных стран едят продукты, лишены здоровья. Большинство своих питательных свойств в процессе приготовления, хранения, консервирования, рафинирования, высушивания или замораживания; более того, эти продукты зачастую выращены в экологически неблагоприятных районах, на химически загрязненной почве. Естественно, что когда в пище не хватает необходимых питательных ве-



ществ, то это отражается и на здоровье, и на сексуальности, и на долголетию. Население просто не в состоянии наслаждаться сексом до глубокой старости.

Вы можете сами дополнить свою диету необходимыми микроэлементами, но лишь после того, как сделать лабораторный анализ волос. Этот метод скор и недорог. Он основан на атомной абсорбционной спектроскопии, которая позволяет с изумительной точностью определять количество того или иного вещества. По результатам анализов можно выяснить состояние здоровья и сексуальности, а также предсказать продолжительность жизни. Результаты моих анализов волос вилкабамба подтвердили такую возможность.

Мне  
ушах. Я  
дов —  
кофе, я  
головок.

Мо  
от бес  
ся ваг  
взрыва  
же де  
имею в  
облегче  
жизни  
нимат  
сейчас

Я  
друзей  
трудн  
произо  
мала с  
кими,  
то хо  
вы на  
иных

Я  
двадц  
энерги



## Глава 13

### Образ жизни и сексуальное здоровье

Мне только двадцать один год, но я уже вся стою на ушах. Я живу с парнем, и наш единственный источник доходов — это пособия по безработице. Мы существуем с помощью кофе, жареных пирожков, колы, и прочего ассортимента забегаловок. И нам едва удается наскрести на марихуану.

Мой желудок постоянно расстроен, я не нахожу места от беспокойства, моя кожа покрывается сыпью, появляются вагинальные выделения, постоянно чем-то раздражена и взрываюсь по любому поводу. Хуже всего то, что когда я даже держу себя в руках, то не хочу заниматься сексом. Я имею в виду, что не происходит даже того единственного облегчения, которое я только и могу почувствовать в этой жизни — оргазма. Несколько раз мой друг и я пробовали заниматься любовью и так, но обоим это не понравилось. А сейчас он ушел.

Я не думаю, что смогу долго быть одна. Недавно, пара друзей оставили мне виски, чтобы помочь пережить эти трудные времена. И я здорово надралась, пока ждала, что произойдет что-нибудь хорошее. Во время своих грез я подумала о том, что мои проблемы могут быть скорее физическими, чем какими-то еще. Мой организм уже не слишком-то хорошо функционирует. Можно ли применить то, что вы написали о сексуальном питании к решению каких-то иных житейских проблем?

Корнелия П.  
Гонолулу, Гавайи

Я всегда считал себя здоровым, нормальным малым. До двадцати четырех лет я был просто переполнен сексуальной энергией и не знал никаких проблем. Однако, позднее, в ре-



зультате серии неудачных инцидентов, я забеспокоился. Например, я мог находиться с весьма сексуальной телкой, которая благоухала возбуждающими духами. Мы целовались и ласкали друг друга, чувствовали возбуждение и готовились продолжать в том же духе. Но затем, когда я по-настоящему внюхался в ее ароматы, то вдруг утратил всякое желание заниматься любовью. Более того, к горлу подкатила тошнота, и я уже мечтал только об одном — поскорее избавиться от этой чувихи.

Или вот еще случай. Где-то в баре или на вечеринке, я лакал пиво, смолит бычок с марихуаной и трепался с какой-то бабой. Мне хотелось ее трахнуть и она прекрасно это понимала. Через какое-то время мы отправились в койку, и там вдруг я обнаружил, что для меня чертовски трудно сохранить эрекцию. Чувиха воспалилась и замерла в ожидании, но мой член стал мягким и уже не хотел никуда входить. И за последние несколько месяцев я уже насчитал штук шесть подобных приколов!

Однако, я еще недостаточно стар, чтобы стать импотентом, и никогда не имел никаких серьезных психологических проблем. Что за хреновина со мной случилась?

Фрэнк В.  
Вашингтон

Одна из концепций, обсуждаемых в медицинском мире и сексологии, заключается в том, что утрата интереса к сексу может сопровождать депрессию или вялость, которые могут быть следствиями каких-то аллергий. При нашей экологии в окружающей среде существует множество аллергенов.

Пищеварительная и дыхательная система фактически являются тоннелями, через которые организм общается с окружающей средой. Оттуда черпаются средства к существованию, и туда же возвращаются отходы. Обе вышеупомянутые системы весьма ранимы, и особенно подвержены воздействию тех необычных аллергенов, которые создают современные технологии и от которых ни один из нас не может чувствовать себя достаточно защищенным. В резуль-



тате большинство людей страдают от ментальных, сексуальных, эмоциональных и физических проблем. Фактически, более 80 % больных людей, на самом деле являются жертвами окружающей среды и тех аллергенов, которые содержатся в воздухе, воде, пище, лекарствах и прочих субстанциях, которыми нас одарила современная цивилизация.

## ВЫ МОЖЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ АЛЛЕРГИЮ К СЕКСУ

Загрязненная среда обитания отзывается в людях множеством болезней — сексуальными расстройствами, физическим нездоровьем, нарушениями поведения и восприятия, психозами и неврозами — и все эти болезни ортодоксальная медицина не признает экологическими, вешая на них ярлык «психосоматических».

Сексуальная несостоятельность вроде импотенции или фригидности, которые было принято считать физическими проблемами, сейчас уже относят к церебральным аллергиям. Мозг может быть также чувствителен к аллергену, как и любой другой орган тела.

Раздражители, которые и вызывают аллергические реакции, могут подстерегать нас повсюду — дома, на работе, в гостях и т.д. И всюду мы находимся в окружении каких-то химических субстанций, изобретенных в качестве предметов роскоши и комфорта. Согласно исследованиям, проведенным терапевтами, аллергологами, педиатрами, урологами, гинекологами и другими специалистами, входящими в Американскую академию окружающей среды (раньше она называлась обществом клинической экологии), один из десяти человек имеет какие-то сексуальные отклонения, причина которых кроется в следующих аллергических субстанциях:

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| * Автомобильные выхлопы                    | * Косметика                  |
| * Сигаретный дым                           | * Чистящие и моющие средства |
| * Химические пищевые добавки               | * Дезинфицирующие средства   |
| * Хлорированная вода                       |                              |
| * Продукты каменноугольной смолы или дегтя |                              |



- \* Клещи
- \* Ткани
- \* Воск для натирки полов
- \* Лак для волос
- \* Средства для полировки мебели
- \* Дым от отопительных систем
- \* Углеводороды
- \* Ингалянты
- \* Парфюмерия
- \* Чернила или типографская краска
- \* Краска
- \* Лак для ногтей
- \* Средства от насекомых
- \* Средства для снятия лака для ногтей
- \* Плесень
- \* Пестициды
- \* Нефтехимикаты
- \* Фармацевтика
- \* Пластик
- \* Приготовленные продукты
- \* Резина
- \* Резиновый клей

После того, как аллергические субстанции (аллергены или возбуждающие средства) попали в циркуляторные системы организма, они попадают к каждой, реагирующей на них ткани. У чувствительных людей, количество возможных комбинаций аллергических симптомов очень велико. Люди, страдающие от аллергии, как правило испытывают особую серию симптомов (синдромов), поскольку в разных, несвязанных между собой анатомически частях тела, происходят самые причудливые реакции. Аллергены оказывают такую нагрузку на урогенитальную систему, что вполне могут привести к импотенции. Аллергены, поразившие пищеварительные системы мужчин или женщин, могут вызвать проблемы с желудком. Аллергены, поражающие мозг, оказываются причиной головокружений, тошноты или рвоты. Если же аллерген поражает две и более части тела, то может появляться и соответствующее количество симптомов.

Если вы стали жертвой какого-то неизвестного аллергена и прибегаете к помощи врача, которому неизвестны новые методы лечения, применяемые клинической экологией (медицинская наука диагностирования и лечения аллергических заболеваний, вызванных изменениями нашей экологии), то слишком велики шансы, что он поставит вам диагноз «психосоматическое» заболевание. Доктора, несве-



дующие в клинической экологии, не могут даже представить себе, что аллергические заболевания могут проявлять себя через самые различные, порой даже кажущиеся не имеющими отношения к делу, симптомы и сигналы. Концепция, полагающая, что аллергия способна исковеркать половую жизнь, относительно нова, зато уже успела произвести революционные изменения в образе мышления сексологов.

Любимые продукты, которые мы едим каждый день, должны быть в первую очередь заподозрены в качестве возможных аллергенов. В конце концов, ведь вы же едите их регулярно! И при этом, практически каждый день чувствуете какие-то отклонения в своей половой жизни, вялость и лень мешают вам заниматься любовью — а эти симптомы особенно характерны для женщин, которые имеют повышенную мозговую чувствительность к таким цельным продуктам, как молоко, картофель или зеленый салат. Наиболее распространенные продукты, которые являются причиной утраты либидо, это:

- \* Хлебные дрожжи
- \* Пивные дрожжи
- \* Говядина и баранина
- \* Цыплята
- \* Шоколад
- \* Ананасы
- \* Цитрусовые
- \* Картофель
- \* Кофе
- \* Рожь
- \* Кукуруза

- \* Брюссельская капуста
- \* Яйца
- \* Сладкий перец
- \* Пищевые красители
- \* Помидоры
- \* Салат-латук
- \* Тунец
- \* Солод (в пиве)
- \* Пшеница
- \* Молоко

Сексуальная слабость, возникающая в результате повышенной чувствительности к продуктам и предметам, производимым современными химическими технологиями, все еще находится на периферии интересов медицины. Поэтому люди, страдающие от подобной аллергии и теряющие интерес к сексу, не понимают, что причины этого заключены в экологии.



Но это именно так! Кроме того, многие продукты и аллергены оказываются своеобразным наркотиком для тех людей, которые обладают повышенной чувствительностью к ним. Это обстоятельство доказывается тем фактом, что после приема данных продуктов и аллергенов, у таких людей быстро смягчаются болезненные симптомы. Сигареты могут служить примером. Достаточно заядлому курильщику какое-то время воздерживаться — и он становится нервным и раздражительным. У него возникают симптомы отказа от этого аллергена. Хотя он и понимает, что данное пристрастие наносит вред его здоровью, но не может отказаться от этой привычки, какие бы доводы сам себе не приводил — и все потому, что возбуждающие вещества, содержащиеся в табаке, не хотят его отпускать. Таким образом, курильщик испытывает и аллергию и пристрастие к этим веществам.

Свойства аллергенов становятся пагубной привычкой подтверждены доктором Тероном Г.Рэндольфом из Чикаго, соавтором книги «Альтернативный подход к аллергии.» Он вызывал у своих пациентов симптомы отказа от того или иного аллергена, а затем быстро облегчал эти симптомы, давая им те субстанции, к которым они испытывали пристрастие. Как уже упоминалось ранее, жертвы экологической болезни (аллергии) могут обнаруживать самые различные, периодически повторяющиеся симптомы, в самых различных частях своего тела. У них могут возникать головные боли, зуд, спазмы, крапивница, риниты, мышечные боли, боли в суставах, депрессия, усталость и утрата либидо — причем одновременно. Могут нарушаться и церебральные функции, если та или иная аллергическая субстанция оказывает воздействие на мозг. В результате возникают весьма странные эмоциональные и поведенческие изменения или изменения в восприятии, которые могут быть названы экологически-ментальным заболеванием или церебральной аллергией. Симптомы могут возникнуть в любом месте тела или сразу в нескольких местах.

Когда аллергия затрагивает нервные центры, расположенные в той области коры головного мозга, где у женщин находится центр, отвечающий за чувство оргазма, то они



могут стать предоргазмическими и обрести репутацию фригидных. Мужчины, страдающие аллергией, влияющей на активацию нейронов в перегородке — той части лимбической системы в верхней части мозгового столба, которая отвечает за мужской оргазм — могут испытывать затруднения с эякуляцией или стать полными импотентами. Церебральная аллергия блокирует импульсы, которые несут сигнал об эмиссии семени в уретру, или вмешивается в нервный цикл, который руководит микроартериями в мышцах пениса и заставляет их наполняться кровью.

Когда вам показалось, что вы начали испытывать аллергию к сексу, то это совсем необязательно должно означать, что вы стали слишком чувствительны к половому акту или любовной игре. Скорее, вы реагируете на раздражители, которые содержатся в вашем непосредственном окружении, и именно они снижают ваше сексуальное совершенство. Неестественный или нездоровый образ жизни может стать причиной негативной реакции мозга, которая проявится в церебральной аллергии. Раздражителем могут оказаться и духи вашей подружки — о чем пишет Фрэнк В. — а также любой продукт или вещество, созданные современной эпохой. Чтобы избавиться от проявлений аллергии, вы должны прежде всего определить сам аллерген, а затем исключить его из своего образа жизни.

### КАК СПРОВОЦИРОВАТЬ ПОЯВЛЕНИЕ СИМПТОМОВ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, КАКОЕ ИМЕННО ВЕЩЕСТВО ЯВЛЯЕТСЯ АЛЛЕРГЕНОМ

Существует несколько способов, которые вы можете применять, если заподозрили, что симптомы вашего сексуального расстройства вызваны чрезмерной чувствительностью к каким-то экологическим факторам. Вы можете справиться с этим, используя метод проб и ошибок, попытаться избавиться от подозрительного аллергена, или обратиться к профессионалам. Если вы решили сделать именно последнее,



то разузнайте у друзей и знакомых о подходящем специалисте в области клинической экологии. На эту тему уже имеется немало хороших книг. Кроме того, вы можете связаться с Американской академией медицины окружающей среды (P.O.Box 16106, Denver, Colorado 80216; tel. 303-622-9755). Эта организация сообщит вам о своих членах, практикующих в вашем районе. В отличие от ортодоксальных медиков, которые лечат лекарствами, специалисты в клинической экологии уделяют основное внимание предотвращению экологических заболеваний, путем избегания или нейтрализации аллергенов окружающей среды.

Доктор Маршалл Манделл из Норволка, Коннектикут, является автором книги «Пятидневная система доктора Манделла для избавления от аллергии» и объясняет в ней то, каким образом организм может оказаться подверженным воздействию аллергенов:

«Все что вы едите, пьете, вдыхаете, попадает в вашу кровь, а затем и в каждую клетку тела. Имеется необыкновенно широкий спектр различных субстанций окружающего мира — продукты, химикаты, загрязненный воздух — которые могут стать причинами умственных и физических болезней. Медики не знают причин многих экологических заболеваний, поэтому, они ставят диагноз, который состоит лишь в описании болезни; или просто ошибаются, диагностируя сложное заболевание как «психосоматическое», относя его за счет стрессов, с которыми не могут справиться невротики и ипохондрики. Они просто не знают о клинической экологии, а такие знания сейчас надо иметь каждому уважающему себя врачу. Ортодоксальные медики, незнакомые с проблемами экологии, могут заявить, что ваши сексуальные проблемы являются следствием эмоционального стресса. Или они решат, что ваше «психосоматическое» заболевание является следствием какой-то травмы, или вашей неспособности справиться с обстоятельствами окружающего мира. Они поступят таким образом в результате невежества и непонимания того, что ваша церебральная аллергия проявляет себя благодаря множеству телесных симптомов. Именно это заболевание



все еще остается неизвестным большинству ортодоксальных медиков. Мозг исключительно хорошо снабжается кровью и потому может неправильно функционировать самыми различными способами. Любая из многочисленных функций мозга может быть изменена и искажена, заторможена или стимулирована теми субстанциями, которые попадают в этот важнейший орган и влияют на функционирование его клеток. Окружающая среда может оказать особенно тяжелое воздействие на того или иного индивида, поскольку его мозг, (ввиду своего усиленного питания кровью) оказывается наиболее подвержен ее влиянию. Мозг подобен высокоорганизованной и тщательно сбалансированной компьютерной системе. Он содержит двенадцать миллиардов нейронов (нервных клеток) и каждая из этих нервных клеток имеет сотни дендритов (небольших связующих волокон), благодаря чему количество циркулирующих в нервной системе достигает совершенно фантастического уровня. Многие факторы окружающей среды могут служить причинами различных мозговых расстройств, что, естественно, отразится на нормальном человеческом поведении. Могут возникнуть забывчивость и рассеянность, нервозность и головные боли, слабость и изменения в восприятии — причем, в результате последних, будет происходить искажение визуальных и звуковых стимулов.

Индивид может испытывать сексуальные расстройства в слабой или умеренной форме, а также различные психопатические реакции. В результате церебральной аллергии и неправильного питания может развиться даже шизофрения. Самыми слабыми проявлениями того, что ваш мозг подвержен аллергии являются бесконечная усталость, раздражительность, перепады настроения, неадекватная реакция, депрессия, беспокойство и сексуальная неспособность.

Люди, которые ощущают напряжение, нервозность или нечто подобное, должны отнести это за счет неправильно-функционирования мозга. Самая обычная причина, хотя до сих пор и не признанная, — это влияние какой-то субстанции окружающей среды — например, наиболее ча-



сто употребляемой пищи, или какого-либо химического вещества, с которым вы постоянно сталкиваетесь.

Из лекций, публикаций и интервью специалистов в области клинической экологии, становится ясно, что не просто какой-то орган или какая-то система тела делается уязвимыми для экологических изменений — а, по меньшей мере, сам мозг и связанные с ним железы. Именно реакции мозга определяют обычное поведение в обществе и сексуальную отзывчивость индивида. Необычные образцы поведения называют невротичными, эксцентричными или сумасшедшими. Сексуальная апатия именуется фригидностью. Но и то, и другое контролируется физическими эффектами, происходящими в мозгу и железах внутренней секреции.

Чтобы спровоцировать ваши симптомы и выяснить, что они являются именно аллергичными, весьма эффективным оказывается диетический способ, предложенный доктором Майком Шехтером (см. "Любовный пост"). Интервал между потреблением пищи и появлением физического, ментального или сексуального симптома варьируется в зависимости от особенностей индивида. Такие симптомы могут возникать через несколько секунд или через несколько дней. Полное голодание в течение четырех, шести или восьми дней — это лучший способ, чтобы обнаружить тот продукт, который и вызывает у вас аллергию. Однако, подобное испытание следует проводить под наблюдением врача. После голодания в течении определенного количества дней, вы начинаете потреблять один продукт за другим, пока не появятся ожидаемые симптомы аллергии.

Однако, все это достаточно сложно, поэтому вам следует предпринять определенные меры предосторожности. Если вы решили голодать самостоятельно, то предварительно ознакомьтесь с книгами докторов Рандольфа, Манделла и Шехтера. Кроме того, вам следует очистить свой пищеварительный тракт, поэтому во время поста выпивайте ежедневно две кварты ключевой воды. И будьте готовы к тому, чтобы испытывать определенные симптомы каждый день.

При другом тесте, продукты, которые могут содержать аллергены, готовятся в виде минимального количества эк-



страктов. Также следует поступить и с химическими аллергенами из окружающей среды. Как приготовить такие экстракты объясняется в книгах, посвященных аллергии.

Поместите каплю полученного экстракта под язык и дождитесь какой-нибудь реакции. Если вы испытываете какие-то сексуальные затруднения, то можете почувствовать рецидив сразу после приема капли экстракта. Этот тест равен по своей эффективности тесту внутривенным инъекциям. Таким образом, вы сможете выявить какие элементы из окружающей вас среды являются для вас аллергенами, и, по возможности, постараетесь от них избавиться.

Повышенная чувствительность к тому или иному виду продуктов, которую вы обнаружите благодаря этому тесту, может оказаться мимолетной в том смысле, что если вы воздержитесь от потребления тех или иных продуктов в течение нескольких дней или недель, то, время от времени, сможете снова вводить их в вашу диету. Повторное потребление этих продуктов может вновь вернуть вашу гиперчувствительность к ним. Однако, методом проб и ошибок, вы сможете составить список, который позволит вам наслаждаться любимыми продуктами достаточно регулярно, и, самое главное, безболезненно. Эта система была разработана доктором Ринкелем и названа им «вращательно-разносторонней диетой».

Используя эту диету, вы сможете составить меню, которое поможет вам избежать рецидива сексуальных аллергий. Для начала составьте алфавитный список всех доступных вам продуктов; распределите их под рубриками «животные продукты», «растительные продукты», «минеральные продукты»; перечислите их в том порядке, в каком вы будете подвергать их испытанию; и, наконец, измените способ приготовления.

Вы можете относиться к гиперчувствительным людям, которые испытывают различные аллергические симптомы. Например, если вы обычно замечаете дым раньше всех остальных, то у вас может иметься на него соответствующая аллергия. Другие симптомы также связаны с различными аллергиями. Среди подобных симптомов имеются следующие:

- \* Постоянное чувство усталости, которое не исчезает даже после отдыха.



- \* Избыточный вес, недостаточный вес, или какие-то колебания веса.
- \* Появляющиеся временами одутловатость или отечность лица, рук, брюшной полости или лодыжек.
- \* Сильное сердцебиение, особенно после проведения вышеописанного теста.
- \* Обильное потение, которое не связано с физическими упражнениями.
- \* Испарина, имеющая неприятный запах, который исчезает прежде, чем вы примете ванну.
- \* Хронические симптомы вроде раздражительности, головных болей, беспокойства, депрессии, затрудненного дыхания, сыпи на коже, ощущений покалывания, слабости, учащенного пульса, астмы, гнева, неспособности поддерживать эрекцию даже в присутствии эротического стимула, или предоргазмичности несмотря на вибраторное, мануальное или оральное стимулирование клитора.

Некоторые субстанции производят особенно тяжелые виды аллергии. В этой главе мы сосредоточимся лишь на самых распространенных, которые вызывают церебральные аллергии и сексуальные расстройства.

### ИСКУССТВЕННЫЕ ОПАСНОСТИ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

Американская продовольственная система проделала долгий путь. Человеческое питание начиналось с охоты на диких животных и собирания фруктов и овощей. У разных народов овощи и фрукты были различными, и некоторые из них потом стали основой сельского хозяйства. Фермерство стало основным занятием сельских жителей. Коробейники подчинялись бакалейным лавкам, а сами бакалейные лавки становились супермаркетами. Эти изменения стимулировали рост пищевой индустрии. И сейчас люди, а, особенно, американцы, едят больше приготовленной пищи, чем той, которую приготовили сами. Иногда мы даже не знаем о том, какие химикаты в ней содержатся, поскольку



тот или иной продукт выглядит весьма натурально. Например, флоридские апельсины сначала отмывают специальными средствами, чтобы избавить их от пестицидов, плесени и грязи; а затем обрызгивают фунгицидами (противогрибковыми средствами — прим.перев.), чтобы предохранить от гниения. Больше того, поскольку покупатели хотят, чтобы апельсины были соответствующего цвета, то те из них, которые еще не стали оранжевыми, обрабатывают этиленовым газом и оцвешивателями. А, чтобы предотвратить чрезмерные потери влаги, на фрукты наносится шеллак, сделанный из нефти.

Многие химикаты добавляются в продукты для придания аромата или улучшения вкуса, изменения строения, улучшения внешнего вида или увеличения сроков хранения. Часто химикаты заменяют большинство натуральных питательных веществ, содержащихся в данном продукте. Пищевые же добавки поистине стали всецелыми. Свежие яйца иногда покрывают слоем минерального масла, чтобы предотвратить испарение влаги или утрату двуокиси углерода. Помидоры, огурцы и многие фрукты и овощи, навозиваются, чтобы они имели более привлекательный вид. Яблоки, предназначенные для временного хранения, обычно обрабатываются консервантами и антиоксидантами. Детское питание делается густым с помощью крахмала. Белую муку, которая в результате приготовления уже утратила свои питательные свойства, отбеливают и обогащают питательными веществами. Короче говоря, американские потребители поглощают ежегодно около 2800 различных пищевых добавок. Некоторые из них таковы:

- \* Искусственные усилители вкуса, вроде мононатрия глутамата.
- \* Искусственные добавки, имитирующие настоящий вкус, например, клубники.
- \* Антиоксиданты, которые нужны для того, чтобы продукты не теряли свой цвет в результате окисления. Субстанции, вроде бутилированного гидрокситолуена и бутилированного гидроксианизола, являющиеся нефтяными продуктами, предохраняют от прогорклости.
- \* Антимикробные средства, препятствующие росту плес-



ни, бактерий или дрожжей. Рябиновая кислота или бензоат натрия являются примерами такого рода веществ. Рябиновую кислоту получают из ягод рябины, а бензоат натрия — это соль бензойной кислоты.

- \* Эмульсификаторы, вроде моноглицерида и диглицерида, удерживают воду и масло в смешанном состоянии.
- \* Стабилизаторы и уплотнители обогащают продукты и делают их более густыми. Примеры стабилизаторов — метилцеллюлоза и ирландский мох.
- \* Пищевые красители — сохраняют натуральный цвет у обработанных продуктов или придают приятную окраску приготовленным продуктам. Пример — карамельный краситель, который добавляется в некоторые виды белого хлеба, чтобы придать им вид хлеба из цельных пшеничных зерен.

Обычно, пищевые добавки используются ради одной или нескольких из следующих четырех целей:

1. Чтобы сохранить или улучшить питательную ценность.
2. Чтобы сохранить свежесть.
3. Чтобы облегчить процесс обработки или приготовления.
4. Чтобы сделать более привлекательными.

Сейчас применение пищевых добавок в Соединенных Штатах контролируется более строго, чем когда-либо раньше. Гарвею Уили, главному химику министерства сельского хозяйства США в период 1883-1912 гг., приписывается принятие законодательных актов от 1906 года о пищевых продуктах и лекарствах и о проверке мяса. Именно они привели к принятию в 1938 году закона о пищевых продуктах, лекарствах и косметике. Все эти законы предоставили правительству возможность изымать ядовитые или просроченные продукты. Но только в 1958 году, была принята поправка о пищевых добавках, а в 1960 — о красителях. Данные поправки к ранее принятым законам, переложили обязанность проверять безопасность тех или иных пищевых добавок с правительства на производителей. Если ранее добавка считалась безопасной, если не была доказа-



на ее опасность, то теперь, наоборот, если не была доказана ее безопасность, то она считалась опасной.

Вот что гласила поправка 1958 года:

«Никакая добавка не может считаться безопасной, если обнаружено, что при употреблении она может вызывать рак у человека или животных, или если подобный результат получен в итоге соответствующего тестирования.»

Согласно той же поправке о пищевых добавках от 1958 года, две основные категории добавок были освобождены от обязательного тестирования. Это были те добавки, безопасность которых была подтверждена ранее, плюс еще 700 добавок, признанных безопасными квалифицированными экспертами.

Пищевые добавки являются предметом постоянных споров. Производители защищают все добавки, разрешенные министерством пищевых продуктов и лекарств, однако адвокаты потребителей предупреждают: «будьте осторожнее!»

Пищевой добавкой является любая субстанция, которая добавляется в пищу и потребляется вместе с ней. Под это определение подходят и нежелательные добавки, вроде бактерий, волос грызунов, пестицидов и тех веществ, которые я уже обсуждал. Главная проблема состоит в том, безопасны ли те химикаты, которые добавляются сознательно, во время процесса приготовления пищи. Наука дает на это однозначный ответ: нет! Мои собственные исследования показали, что синтетические добавки особенно влияют на возникновение сексуальных расстройств, и были подтверждены изучением многих мужчин и женщин западных стран. Однако, те ученые, которые разрабатывают эти добавки, не согласны с тем, что все они способны причинить вред. Эти ученые, в большинстве своем зависящие от заказчиков их исследований, которыми являются пищевые компании, уверяют, что общественные страхи преувеличены и что люди просто не понимают разницы между токсичностью и риском.

Токсичность — это способность химической субстанции причинить вред живому организму и является общим свойством любых материальных веществ. Риск — это спо-



способность химической субстанции причинить вред при определенных условиях ее использования. Все пищевые субстанции являются потенциально токсичными, но рискованными они являются лишь тогда, когда потребляются в достаточно больших количествах.

Защитники пищевых добавок говорят, что если и имеется риск при употреблении этих добавок, то он просто незначителен по сравнению с риском потребления пищи, зараженной какими-то инфекциями, риском от неправильного питания, загрязнения окружающей среды, содержащихся в продуктах натуральных токсинов, и остатков пестицидов. Законы о безопасности добавок основываются на «безопасной дозе». Большинство химикатов, которые разрешено добавлять в продукты, добавляются туда лишь в одной сотой от того количества, которое вызывает токсичный эффект у животных. И защитники добавок заявляют, что они не имеют кумулятивного эффекта. «Если вы проглотите сотню различных соединений, — говорят по этому поводу Элеонор Носс Уитни и Ева Мэй Нуннели Гамильтон в "Осмысленном питании", — каждое из которых было принято в дозе, составляющей одну сотую часть той дозы, которая может вызвать токсичность; то ваши шансы испытать токсичную реакцию по-прежнему будут составлять одну сотую. Кроме того, среди этих добавок часто имеются антагонисты." Согласно специалисту в области питания Д.М.Куну, «Токсичность одного элемента является следствием наличия адекватного количества другого.» Все эти и им подобные утверждения являются чепухой, и именно такая ложь и увеличивает количество заболеваний, бессилий и дегенераций, которые поражают эндокринные и генитальные системы людей индустриальных обществ.

Комитет по защите пищевых продуктов при Национальной академии наук подтвердил это следующим образом: «Не существует такого способа, который бы мог с абсолютной определенностью установить безопасность пищевых химикатов при любых условиях их использования.» Тем не менее, эксперименты показывают, что правильно проведенные и интерпретированные опыты на животных



могут обеспечить определенную степень уверенности в том, что данные добавки будут безопасны и при употреблении их человеком. Большинство потребителей, включая и тех людей, которые уже страдают дегенеративными заболеваниями, верят в то, что это утверждение Академии наук является точно такой же лицемерной болтовней.

Многих противников пищевых добавок всерьез беспокоит тот факт, что испытания на безопасность производятся самими пищевыми компаниями. Вот что пишет один из таких противников Джейн Броди: «В отношении безопасности пищевых добавок слишком многое еще остается неясным. В большинстве случаев каждая пищевая добавка тестируется сама по себе. И очень мало известно о ее возможных взаимодействиях с другими субстанциями, которые могут применяться в том же самом продукте, или в продуктах, съедаемых одновременно.»

Более того, существует множество важных вопросов, касающихся пищевых добавок. Изменяется ли их химический состав, когда они входят в контакт с пищей? А изменяются ли они во время упаковки пищи, ее хранения и транспортировки? А как влияют на нее изменения температуры или влажности? Что происходит с добавкой во время приготовления пищи? А что произойдет с человеком, если он будет принимать небольшое количество этих добавок на протяжении всей жизни? Как добавки взаимодействуют между собой? Что происходит, когда они вступают в контакт с витаминами, микроэлементами или какими-либо другими субстанциями? Какое влияние они оказывают на зародыш? Вредны ли они беременным женщинам, кормящим матерям, новорожденным, детям, хронически больным людям, пожилым людям, людям, которые ослаблены неправильным питанием, стрессами или аллергией?

Противники добавок всерьез обеспокоены. В 90-х годах нашего столетия они уже всю кричат «караул!», как это сделала Рэчел Карсон в 1962 году в книге «Безмолвная весна». Ее предупреждение против чересчур обильного использования инсектицидов, поскольку они способны ока-



зять разрушающее воздействие на природу и человечество, оказались удивительно прозорливыми.

Было бы нереалистичным ожидать, что наше высокотехнологичное общество вернется к использованию только неприготовленной, свободной от добавок пищи. Большинство людей не хотят неудобств, связанных с частыми посещениями магазинов, ограниченным набором продуктов и высокими ценами. Много продуктов может уйти в отходы. Мы уже привязаны к нашим продуктам, напичканным добавками и к тем гигантским корпорациям, которые эти продукты изготавливают и продают в местных супермаркетах. Но мы можем помочь себе сами, если будем питаться более мудро. Нам следует применять принцип разбавленного яда, потребляя самые разнообразные продукты. Это поможет ослабить в нашем организме концентрацию добавок какого-то определенного вида. Если вы озабочены содержанием нитратов в консервированном мясе, избегайте или ограничивайте потребление бекона, колбасы, сосисок и копченой рыбы. Беспокойтесь по поводу моносодиевого глутамата? Не используйте его во время приготовления пищи, а когда идете в китайский ресторан, не заказывайте там супа и требуйте блюда, в которых бы не содержалась данная добавка.

Большинство из тех продуктов, в которых были использованы пищевые красители, никуда не годятся. Мы можем помочь себе лишь максимально воздерживаясь от их потребления. Кроме того, такие продукты, как правило, содержат слишком много сладостей. Независимо от веса тела, потребление сахара никому не пойдет на пользу. Сахарин считается «меньшим» канцерогеном, поэтому и его следует избегать. Я занимался проблемой ценности сахара и других искусственных сладостей, когда изучал ожирение и диабет. Большинство из известных мне людей с избыточным весом (а я 25 лет учил пациентов контролировать свой вес), годами пользовались сахаринем и другим искусственным сладостями, и при этом нисколько не теряли в весе. Я думаю, что диабетики должны постоянно сокращать потребление сладкого, до тех пор пока окончательно от него не избавятся.



Используйте свежие и минимально обработанные продукты. Потребляйте настоящую, цельную пищу, а не ее искусственные эквиваленты, и пусть это станет неотъемлемой частью вашего образа жизни. Пусть вас не обманывает слово «натуральный». Пейте только свежие или мороженые фруктовые соки. Избегайте порошковых смесей и фруктовых напитков. Чем меньше консервированных и упакованных продуктов вы едите, тем лучше для вас.

Искусственные опасности, которые содержатся в продуктах питания, могут причинить вред вашей сексуальности, если вы все еще продолжаете употреблять такие продукты. Избегайте пищевых добавок всегда и везде, где это только возможно. Помните, что соотношение риск/польза напрямую зависит от того, что вы кладете себе в рот. Учитесь разбираться в продуктах питания. Не портите себе вкус. Читайте этикетки, чтобы быть информированными.

## ЛЮБАЯ ПОПОЙКА КОНЧАЕТСЯ ПОХМЕЛЬЕМ

Доктор Евгений Шонфельд из Сан-Франциско, автор колонки «Доктор Гиппократ» во многих американских газетах, говорит так: «Алкоголь — это пример наркотика, который широко используется людьми вовсе и не задумываясь о том, что это наркотик. В умеренных дозах этот наркотик имеет хороший успокаивающий эффект. Однако, в больших дозах, он замедляет и подавляет рефлексы. "Стимулирующее" действие алкоголя на самом деле связано лишь с избавлением от запретов."

Продолжительное пьянство заставляет печень вырабатывать огромное количество ферментов, которые разрушают тестостерон — мужской гормон либидо. Университетские исследования показали, что большинство мужчин не могут добиться эрекции даже после трех одноунцевых глотков ликера (чуть меньше ста грамм — прим. перев.). А поскольку алкоголь стимулирует производство тестостерона, постольку регулярное пьянство может вызвать импотенцию и бесплодие.



Потребление крепких ликеров или огромного количества пива или вина истощает запасы фолиевой кислоты, одного из витаминов В, содержание которого понижено у каждого третьего бухарика. Некоторые медицинские исследования обнаружили недостаток фолиевой кислоты у 80 % женщин. Симптомы недостатка этой кислоты — раздражительность, забывчивость, слабость, усталость, понос, головная боль, учащенное сердцебиение, укороченное дыхание, быстрая смена настроения, и, что самое главное, пониженная сексуальная энергия. Весь этот комплекс симптомов похож на аллергический синдром. Тяжело пьющие люди особенно нуждаются в приеме добавок фолиевой кислоты.

После приема алкоголя в организме начинают истощаться и запасы другого питательного вещества — цинка. А этот микроэлемент, как мы уже знаем, необходим для адекватной сексуальной отзывчивости. Шекспир писал: «Выпивка способствует желанию, но лишает возможности.» Истощая свои запасы цинка вы едва ли окажетесь дееспособны в постели.

Исследование, проведенное психологом Джорджем Гривсом, показало, что хотя и существует сильная взаимосвязь между употреблением алкоголя и желанием заняться сексом, но это происходит в основном за счет ослабления запретов и создания соответствующего настроения.

Два других психолога, доктора С.В.Шеппард и Г.Р.Гэй, подтвердили тот факт, что на самом деле алкоголь уменьшает сексуальность, ослабляя желание половой близости и способствуя импотенции. И все же многие мужчины способны иметь эрекцию, даже надравшись до поросячего визга. Это уже зависит от биохимических особенностей того или иного индивида. Шеппард и Гэй приходят к такому выводу: «Учитывая сомнительную выгоду излишества, нет смысла вообще использовать этот искусственный стимулянт. Индивид, который неспособен отреагировать на обычную психосексуальную стимуляцию, по всей видимости должен обратиться к врачу. Выпивка гораздо чаще приводит к сексуальному разочарованию, чем к воодушевлению.»

Патолог горной синайской школы медицины в Нью-



Йорке, изучавший мужчин, которые употребляют алкоголь для вдохновения перед предстоящим половым актом, сделал следующий вывод: "Каждый, кто пьет для подъема духа, может получить только временный подъем пениса. Фактически же, эрекция наступает в полуслабленном виде. Чистое воздействие алкоголя, что бы вы не пили — виски, пиво, вино — состоит в том, что ваш пенис становится бессильным. И, разумеется, имеет большое значение количество выпитого. Чем больше пьете, тем меньше половых сил."

Сведения, приводимые в научной литературе о воздействии алкоголя на женщин, запутаны и противоречивы. Доктора Фрэнк Лемер и Д.В.Смит нашли доказательства сексуальных расстройств у пьющих женщин. И достаточно часто встречаются сообщения о том, что женщины-алкоголички являются предоргазмическими. Другие сведения, напротив, говорят о том, что у некоторых женщин алкоголь усиливает чувство сексуальности.

Психологи Г.Т.Уилсон и Д.М.Лоусон предложили алкоголь некоторым женщинам, страдающим сексуальными расстройствами. Выпив, женщины заявили о том, что теперь неплохо бы и ..., поскольку они ощущают сексуальное возбуждение. Одна женщина описала свои сексуальные чувства как «покалывание или зуд в клиторе, с одновременным ощущением теплоты, распространяющимся по всей области паха.» Когда женское вагинальное давление замерили с помощью вагинального фотоплейтисмографа (инструмент, измеряющий объем крови), то оно оказалось увеличенным, поскольку алкоголь, по всей видимости, усилил приток в эту область дополнительного количества крови.

В «Журнале психопатологии» доктора Уилсон и Лоусон написали следующее: «Основываясь на нашем изучении взаимосвязи между увеличением количества потребленного алкоголя и ссексуального возбуждения, мы предположили, что осознанная ассоциация между увеличением уровня алкогольной интоксикации и сексуального возбуждения может способствовать развитию и/или сохранению умеренного или чрезмерного алкоголизма.» Другими словами, некоторые женщины могут стать алкоголичками, в частности и



потому, что им будет снова и снова хотеться испытать повышенное чувство сексуальности. Алкогольная индустрия не даром избрала женщин целью своей рекламы.

Облегчение предменструального напряжения — это еще одна польза, которую алкоголь приносит женщинам. Поэтому некоторые из них предпочитают заниматься с помощью него «самолечением». Выпивка, признанная эффективным мочегонным средством, облегчает дискомфорт от головной боли, раздражительности и чувства обрюзглости. Она может смягчить боль и спазмы, испытываемые до и после начала менструации, поскольку подавляет сокращения матки во время изгнания эндометрита.

В исследовании, проведенном докторами Джонсонами, те же самые дозы алкоголя, принятые мужчинами и женщинами, достигли в их крови совершенно различного уровня. Это исследование показало, что:

- \* У женщин содержание алкоголя в крови постоянно оказывается выше, чем у мужчин.
- \* Женщины усваивают алкоголь быстрее мужчин.
- \* У женщин алкоголь в крови сохраняется дольше, чем у мужчин.

Говоря другими словами, женщины сильнее пьянеют, быстрее пьянеют и остаются пьяными дольше мужчин.

Еще одна вещь, касающаяся выпивающих женщин — ученые в университете Северной Каролины нашли доказательства того, что достаточно одной или двух основательных выпивок во время беременности — и еще нерожденному ребенку будет причинен серьезный вред. Этот факт, полученный при изучении животных, известен как «зародышевый алкогольный синдром». Он способен возникнуть уже через три недели после зачатия, когда женщина еще даже может не знать о том, что беременна. На этой стадии развития эмбрион достиг размеров булавоочной головки и состоит из нескольких тысяч клеток. Установлено, что «зародышевый похмельный синдром» влияет примерно на каждого пятисотого новорожденного Соединенных Штатов.



## ЗА ВСЕ ПРИХОДИТСЯ РАСПЛАЧИВАТЬСЯ

Одно время марихуана была четвертой по величине культурой, выращиваемой в Калифорнии и ее стоимость ее урожая доходила до миллиарда долларов в год. На Гавайях же это был урожай номер один, стоивший полмиллиарда долларов в год. В те времена она выращивалась во всех пятидесяти штатах. «Руководство по выращиванию марихуаны» было распродано в количестве одного миллиона экземпляров. Марихуана была и все еще остается одним из самых скверных наркотиков. Хотя и не было доказано, что она приводит к смерти, однако ее влияние на заболевания мозга, бесплодие, импотенцию и безумие очевидно.

Марихуана производится из индийской коноп-ли (*Cannabis sativa*) — сорной травы, которая растет по всему миру. Ее можно выращивать даже на приусадебных участках. Впрочем, она и не нуждается в культивировании, и ее очень трудно выпалывать. Уличные торговцы наркотиками продают это растение в качестве смеси из высушенных и мелко порезанных листьев, стебля, цветков и семян марихуаны. Ее цвет изменяется от серого до зеленого, затем коричневого, красного и белого; а по своему строению она сходна с маленькими гранулами орегано или большими листьями чая. Когда ее курят, то она издает сладковатый запах, словно горящая сухая трава.

Активным ингредиентом марихуаны, найденным в клейкой желтой, ароматной канифоли верхних листьев и цветков, является дельта-9-тетрагидроканнабинол (ТГК). Это субстанция, которая производит определенные химические и психологические эффекты. На разных людей она действует по-разному, но в основном вызывает яркие галлюцинации, расслабление и успокоение, стимулирует пролюцинации, расслабление и успокоение, стимулирует про-стой и сексуальный аппетит, или является интоксикантом. Разумеется, что последствия зависят от количества выку-ренной марихуаны или от крепости того или иного челове-ка; как, впрочем, и от ожиданий и восприятий курильщи-ка. Таким образом нельзя считать ее лишь эффективным сексуальным стимулятором.



Размышление об общем подъеме настроения, может привести к самому подъему настроения — и особенно этому способствует марихуана. Хотя она и не прошла клинических испытаний в качестве сексуально-возбуждающего средства, марихуана создает счастливо-расслабленное настроение, очень подходящее для занятий сексом. Любые запреты могут быть смыты мечтательной волной радостной свободы. Ощущения вызывают головокружение, каждое действие кажется спокойным и ощущается самым восхитительным образом.

Под влиянием марихуаны курительщики способны схватывать все, что имеет отношение к пище. Большинство из них начинает преследовать мысль о еде. Любой продукт кажется вкусным и сочным. Губы, рот и горло ощущают сухость и жжение.

Обычно, эффект от выкуривания марихуаны наступает через несколько минут, и длится достаточно недолго. Если этот наркотик принимать внутрь в виде очищенной канифоли, то может пройти от тридцати до шестидесяти минут прежде, чем почувствуется какой-то эффект, зато его воздействие будет продолжаться от трех до пяти часов. Среди прочих следствий, увеличится частота пульса, слегка повысится кровяное давление, да и глаза нальются кровью. В крови повысится уровень содержания сахара, и начнется обильное выделение мочи. Тошнота, рвота и время от времени понос, также могут быть следствиями употребления марихуаны.

Два юриста из калифорнийского университета, Ллойд Гейнс и Уорен Грин, провели исследование того, как влияет марихуана на сексуальность. Результаты были опубликованы в «Американском журнале психиатрии.»

«Нельзя сказать, что курительщики марихуаны начинают испытывать немедленное желание заняться сексом. Ответы показывают, что большинство исследуемых имели регулярного полового партнера, будь то муж, или любовник. Если в этот момент они находились вместе и обстоятельства позволяли, тогда, действительно, происходил половой акт. Но только один холостяк из всей экспериментальной группы (общей численностью в 131 человек), заявил, что немедленно пойдет и кого-нибудь «снимет». Остальные холостяки отметили, что



после марихуаны их способность к подобным действиям, заметно снизилась. Им было лень подниматься, одеваться и отправляться на поиски полового партнера."

Более детальное изучение того же самого предмета было проведено Эрихом Гудом, ассистентом профессора социологии государственного университета Нью-Йорка в Стони Брук. Сам Гуд описывает предмет своего изучения как «культурные ассоциации, ожидания и обостренная чувствительность.» 50 % женщин и 39 % мужчин, отметили, что марихуана повысила их сексуальные желания. Но к самому сексуальному удовольствию более чувствительными оказались мужчины. 74 % мужчин и 63 % женщин, заявили, что секс после марихуаны доставил им больше удовольствия.

Гейнс и Грин пришли к аналогичным результатам, сообщив, что четыре пятых всех испытуемых, занимавшихся любовью после употребления марихуаны, отметили, что получили большее удовольствие, чем обычно.

Однако, все эти результаты можно отнести за счет обостренного ожидания, самовнушения или знания о том, что ими было принято нечто такое, что должно усилить сексуальный эффект. Возможно, сказалась и общая, расслабленная атмосфера, когда двое людей, сидя вместе, курят марихуану. Очень вероятно и то, что эти итоги оказались следствием как обострения чувствительности, так и искаженного представления о времени. Все вместе это создало впечатление, что оргазм оказался более длительным.

Многие нейропсихологи пытались выяснить воздействие марихуаны на нейроны головного мозга. Оказалось, что она влияет на средние и интрааминарные неспецифические ядра гипоталамуса — большую яйцевидную массу серого вещества мозга, расположенного в сексуальном центре. Поэтому и неудивительно, что данный наркотик производил подобные действия.

Низкочастотная стимуляция средних гипоталамических ядер вызывает характерную активность коры головного мозга. Эта активность называется укрепляющим ответом, поскольку синхронизирует деятельность коры головного мозга. Достаточно сказать, что любое вмешательство в эту



синхронизирующую мысленную активность нарушает восприятие реальности и вызывает необычное поведение. Гипоталамическая нейронная активность подвержена воздействию активизировавшихся нейронных комплексов, которые по очереди отвечают на внешний раздражитель в виде марихуаны. Короче говоря, марихуана может временно повысить ваше чувство сексуальности, но за это ваш мозг и весь организм непременно поплатятся в будущем.

### ВЛИЯНИЕ САХАРА И СОЛИ НА ВАШУ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ

Вы можете вернуть сладость сексу, удалив одну из главных причин истощения запасов энергии. Очищенные углеводы вроде белого сахара и белой муки, понижают уровень содержания сахара в крови, и ввергают весь организм, включая мозг, во вредный метаболизм, называемый катаболизмом.

Каждый год средний американец потребляет 125 фунтов рафинированного сахара, в то время как в прошлом столетии это количество составляло всего 11 фунтов. Англичане и французы потребляют и того больше. Такое изобилие бесполезных углеводов вредно отражается на половой жизни.

Примером такого вредного воздействия может служить гипогликемия у мужчин (то есть, пониженное содержание в крови сахара). Такие больные просыпаются по утрам не испытывая эрекции, что является нормой для здорового мужчины. Более того, они утрачивают интерес к сексу, зато проявляют склонность к возникновению диабета — следствию неумеренного потребления сахара.

Усвоение продуктов сахара напрямую связано с развитием токсемии в клетках и тканях. Инфекционные бактерии выделяют вызывающие гниение кислоты. Гипоадренализм (недостаток адреналина) возникает тогда, когда расточительство организма коснется этих, необходимых для борьбы со стрессами, гормонов. В таком состоянии у людей просто не хватает энергии для занятий любовью.

Для предотвращения разрушения клеток организма,



вызванного чрезмерным потреблением сахара требуется множество микроэлементов и пищевых добавок. Например, таких, которые помогают регулировать содержание сахара в крови — хром, марганец, лакричник.

Белый сахар — рафинированный, белый, кристаллический сахар и используемый для приготовления конфет сахарный песок — практически бесполезен для человеческого организма. Он не содержит протеина, тиамина, рибофлавина или ниацина; в нем нет кальция, фосфора и других важнейших микроэлементов, за исключением незначительного количества железа, натрия и калия. Белый сахар просто ужасен, особенно, если сравнить его состав с мелассой, медом или коричневым, нерафинированным сахаром. Все, что он делает — это добавляет сладость продуктам, однако, сам по себе, он не содержит никаких важнейших питательных веществ, необходимых человеческому организму.

Исследования показали, что при увеличенном потреблении сахара резко возрастает вероятность сексуальных расстройств, особенно среди пожилых людей; не говоря уже о вероятности возникновения диабета, артрита, преждевременного старения, отверстий в зубах, усталости, общих болей, рака и сердечных заболеваний — причем среди всех возрастных групп. Результаты подобных исследований излагаются в «Легендах и фактах о натуральном питании», авторы — Фэй Лаван и Джин Дальримпл.

Из списка самых популярных, сахаросодержащих продуктов видно, что содержание сахара в них удивительно велико. Таблица 13.1 представлена Куртом Донсбахом, бывшим президентом международного института наук о здоровье.

Таблица 13.1. Содержание сахара в самых популярных продуктах

Продукт	Величина порции в унциях	Содержание сахара (чайные ложки сахарного песка)
<i>Напитки</i>		
Кола	6	3 1/2
Крепкие напитки	3/4	1 1/2



Имбирное пиво	6	5
Оранжед	8	5
Пиво	10	4 1/2
Сладкий сидр	6	6
Виски	3	1 1/2
<i>Кондитерские изделия</i>		
Пирожное с яблочным пюре	4	7
Банановое пирожное	2	5 1/2
Пирожное с сыром	4	2
Шоколадное пирожное	4	2
Шоколадное мороженое	4	6
Шоколадный эклер	1 штука	10
Кофейное пирожное	4	4 1/2
Кремовая слойка	1 штука	2
Пончик	1 штука	3
Пончик глазированный	1 штука	6
Фруктовое пирожное	4	5
Апельсиновое пирожное	4	4
Торт, в котором поровну ос- новных частей	4	5
Бисквит	1	2
<i>Конфеты</i>		
Жевательные ириски	1 штука	1
Жевательная резинка	1 пластинка	1/2
Шоколадно-ментоловые	1 штука	2
Помадка	1 унция	4 1/2
Жевательное драже	1 штука	2
Плитка молочного шоколада	1 штука	2 1/2
<i>Консервированные фрукты и соки</i>		
Абрикосы	4 половинки с 1 столовой лож- кой сиропа	3 1/2
Подслащенные фруктовые соки	4 унции	2
Фруктовый салат	полчашки	3 1/2
Фруктовый сироп	2 столовые ложки	2 1/2
Персики	2 половинки с 1 столовой лож- кой сиропа	3 1/2



Вареные фрукты	полчаши	2
Домашние выпечки		
Шоколадное пирожное с орехами	3/4 унции	3
Шоколадное печенье	1 штука	1 1/2
Хрустящее имбирное печенье	1 штука	3
Миндальное печенье	1 штука	6
Ореховое печенье	1 штука	1 1/2
Овсяное печенье	1 штука	2
Сахарное печенье	1 штука	1 1/2
Молочные продукты		
Мороженое	1 500 грамм	10 1/2
Мороженое в плитках	1 штука	1-7
Мороженое в вафельных или бумажных стаканчиках	1 штука	3 1/2
Содовое мороженое	1 штука	5
Сливочное мороженое с фруктами орехами и сиропом	1 штука	7
Десерт		
Напиток из вина с сахаром, яблоком, лимоном и льдом	1/2 чашки	3
Тот же самый напиток, но с вишней	1/2 чашки	3
Сладкий крем(из яиц и молока)	1/2 чашки	2
Французская выпечка	4 унции	5
Яблочное масло	1 столовая ложка	1
Желе	1 столовая ложка	4-6
Апельсиновый мармелад	1 столовая ложка	4-6
Персиковое масло	1 столовая ложка	1
Земляничный джем	1 столовая ложка	1

Диета с большим содержанием сахара, которой придерживается средний западный житель, теперь начинает распространяться и на Восток. Например, забегаловки типа Макдональдса, не говоря уже о пепси- и кока-колах, теперь появились в Японии. Исследователи шести японских университетов сетуют по поводу того, что японцы стали



потреблять слишком много сахара, а в результате чрезмерного увлечения жирными гамбургерами возросло количество сердечных приступов (Чтобы поближе узнать о сахаре, его последствиях и том, как избавиться от пристрастия к нему, смотрите книгу Пэнси Англтон «Презокажите пристрастие к сахару».)

Другая всеобъемлющая угроза сексуальному здоровью исходит от соли, история потребления которой насчитывает как минимум пять тысяч лет, но которая потребляется сегодня в намного больших количествах, чем раньше. А результат? Усиленные симптомы предменструального напряжения, которые могут усугубляться обрюзжностью, головными болями, раздражительностью, слезливостью и даже неконтролируемой яростью. Все эти неудобства вызваны в основном удержанием в организме соли и воды, и чтобы их избежать, проще всего перейти на низкосолевую диету примерно за 10 дней до ожидаемого начала менструации.

Сложный механизм, который регулирует снабжение организма водой и калиево-натриевый баланс, берет свое начало из тех времен, когда натрия в человеческой диете было относительно мало, зато имелось изобилие калия, который содержится в большинстве овощей и фруктов. Таким образом, почки и химические вещества, которые управляют их активностью, сохранял натрий и избавлялись от избытка калия. Но сегодня, натрия потребляется слишком много, в то время как калия явно не хватает.

Чувственное удовольствие, связанное с вкусом соленых продуктов, является главной причиной появления большого количества натрия в диете западных стран. Результаты исследований, опубликованные в журнале американской диетической ассоциации, показали, что в свете общественного пристрастия к соли, становится ясно почему ее вкус является столь притягательным.

Среднее потребление соли на душу населения Соединенных штатов составляет приблизительно от 6 до 18 граммов в день, то есть 11,4 фунта в год — и это примерно от 7 до 12 раз больше того, чем требуется. Многие продукты поступают на стол в приготовленном виде и уже содержат



большое количество соли, поскольку именно такими они больше нравятся потребителям. Требуется целый месяц ограничивать себя в соли, чтобы избавиться от пристрастия к ней.

Может показаться удивительным, что шоколадный пундинг мгновенного приготовления, содержит вдвое больше натрия, чем небольшой пакет картофельных чипсов; а черпак прессованного творога (а этот продукт принято считать «здоровым») может содержать втрое больше соли, чем горсть соленого арахиса. Поскольку натрий содержится в соде и муке, выпечки и каши зачастую являются главным источником этого микроэлемента в диетах западных стран. Консервированный горох содержит соли в 250 раз больше, чем горох свежий. Витамин С тоже может быть обвинен в аналогичном преступлении, когда он добавляется в пищу в виде аскорбата натрия. Множество соли потребляется гражданами западных стран благодаря тем продуктам, которые трудно в этом заподозрить.

Избыточное потребление соли влияет на сексуальность, поскольку это связано с регуляцией кровяного давления. Сложная система организма контролирует это давление посредством нервных сигналов, гормонов и химических веществ, которые расширяют или сужают артериолы — маленькие, находящиеся в мышцах кровеносные сосуды, переносящие кислород и питательные вещества из артерий в ткани. Если гениталии в определенный момент времени (например, во время полового акта) нуждаются в большом количестве питательных веществ, то артериолы гениталий расширяются и усиливают их снабжение кровью. В других органах тела артериолы сужаются, чтобы поддержать нормальное кровяное давление. Однако, когда эта регуляторная система индивида в результате чрезмерного потребления им соли приходит в разлаженное состояние, артериолы всего организма одновременно сужаются и остаются в таком состоянии. В больших артериолах давление растет и остается повышенным — примерно то же самое происходит и в водяном шланге, когда выпускное отверстие перекрыто. В результате возникает повышенное кровяное давление. А когда оно постоянно находится в повышенном состо-



янии, расширение генитальных артериол становится невозможным, и это перекрывает доступ крови к гениталиям. Пенис становится мягким; вагинальные сокращения, эластичность вагины и вагинальная смазка оказываются явно неадекватны ситуации, а клиторальная чувствительность утрачивается.

Обсуждавшиеся в десятой главе антигипертензивные средства могут иметь побочные эффекты, которые порой оказываются столь неприятными, что пациенты прекращают принимать эти лекарства. Кроме того, эти лекарства надо принимать в течение всей жизни, и при этом вопрос о болезненных эффектах, вызванных длительным приемом таких лекарств, остается открытым. Таким образом, лучший способ справиться с высоким кровяным давлением — это избежать его. А лучший способ избежать его — это отказ от соленой пищи.

## КОФЕИН И ПОЛОВЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Поскольку кофеин связан со многими проблемами здоровья — сердечными заболеваниями, гипертензией, раком мочевого пузыря, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки — частенько упускают из виду его наркотически-враждебное отношение к половым железам. Кофеин содержится в кофе, чае, коле, шоколаде и во многих широко распространенных лекарствах.

Найти доказательства наркотического пристрастия к кофеину не составляет труда. Достаточно спросить какого-нибудь любителя кофе, что с ним произойдет, если он хотя бы день обойдется без любимого напитка. Головная боль, усталость, боль в желудке и другие симптомы отказа будут налицо. Белый кристаллический алколоид кофеин стимулирует работу мозга и бодрит. Каждый раз, когда индивид выпивает чашку кофе или стакан колы, в его организме происходят следующие физиологические изменения:

- \* Температура желудка повышается на 10-15 градусов по Фаренгейту.



- \* Желудочная секреция гидрохлорноватой кислоты возрастает на 400 % .
- \* Слюнные железы удваивают секрецию слюны.
- \* Подскакивает частота сердцебиений.
- \* Затрудняется работа легких.
- \* Кровеносные сосуды вокруг мозга сужаются, а вокруг сердца расширяются.
- \* Возрастает скорость метаболизма.
- \* Почки вырабатывают и выделяют почти вдвое больше мочи.

Регулярное потребление кофе производят определенные (в зависимости от величины доз) изменения в наиболее стандартной электроэнцефалограмме-электроокулограмме параметров сна, что наблюдалось в лабораторных условиях. Эти изменения всегда происходят в том направлении, которое показывает, что сон стал тревожным. Однако, потребление менее четырех чашек кофе не влияет на образцы сна.

Если кофе пьют беременные женщины, то, как и алкоголь, он оказывает вредное воздействие на плод. Майкл Джекобсон, директор одного из вашингтонских научных центров, еще в начале 80-х гг. потребовал, чтобы министерство пищевых продуктов и лекарств начало кампанию предупреждения беременных женщин о возможных последствиях потребления кофе. Он утверждал, что тесты, проведенные на людях и животных, выявили такие дефекты рождения, как трещины неба, пороки сердца, а также отсутствие пальцев на руках и ногах. Кроме того, тесты выявили и связь кофеина с проблемами репродуктивной системы.

Два исследования Джекобсона, которые он провел по заказу министерства пищевых продуктов и лекарств, показали, что пять чашек кофе в день оказывают значительное влияние на плод; а, согласно статистике, 400 000 беременных женщин выпивали даже больше этого количества. Однако, Джекобсон не смог сказать какие именно проблемы беременности и врожденных дефектов связаны с потреблением кофе.

Кофеиновое содержание в кофе варьируется от 3 миллиграмм в 150 граммовой чашке бескофеинового кофе, до 110 миллиграмм в такой же чашке обычного. Чай содержит



от 30 до 50 миллиграмм кофеина на 150 граммовую чашку. Около 88 % потребляемого кофеина приходится на кофе и чай, но кофеин, содержащийся в шоколаде и безалкогольных напитках также представляет серьезную опасность. В таблице 13.2 указано содержание кофеина в наиболее распространенных продуктах.

Таблица 13.2 Содержание кофеина в наиболее распространенных продуктах

Продукт	Содержание кофеина в миллиграмма
Вареный кофе, 150 грамм	85-110
Быстрорастворимый кофе, 150 грамм	66
Безкофеиновый кофе, 150 грамм	3
Черный чай, 150 грамм	50
Быстрозавариваемый чай, 150 грамм	30
Кола, 300 грамм	50
Какао, 250 грамм	6-42
Плитка шоколада	20
Экцедрин или анацин, 1 таблетка	60

Специалисты в области питания хотят вычеркнуть кофеин из списка веществ, которые признаны безопасными. Одним из главных доводов служит тот факт, что кофеин уже признан причиной образования доброкачественных опухолей груди. В «Журнале американской медицинской ассоциации» доктор Джон Питер Минтон, хирург из государственного университетского колледжа медицина, Огайо, опубликовал свои данные о том, что две трети таких опухолей просто исчезают, когда женщины полностью отказываются от всех форм метилксантинов — кофеина, теофиллина и теобромина. Название этой статьи звучит так «Избавиться от доброкачественных опухолей груди можно путем изменения в диете.»

Согласно этой статье доктор Минтон посоветовал сорока семи женщинам с опухолями груди, которые пришли в его клинику на биопсию, отказаться от кофе, чая, шокола-



да и колы. Двадцать из них послушались его совета. Через два-шесть месяцев, у тринадцати женщин опухоли полностью исчезли — и это подтвердили физическое обследование, маммография и эхограмма. У троих, из оставшихся семи женщин, опухоли прошли через полтора года, для чего им пришлось отказаться еще и от курения. Из тех двадцати семи женщин, которые не воспользовались советом доктора Минтона, опухоль исчезла лишь у одной.

У большинства тех женщин, которые избавились от своих опухолей благодаря диетическим ограничениям, те же опухоли возникли вновь, когда данные ограничения были сняты. Это произошло потому, что биохимические особенности индивида определяют его чувствительность к метилксантинам. Доктор Минтон обнаружил, что количество циклических нуклеотидов, которые стимулируют деление и рост клеток, заметно возросло в бипсийной ткани тех женщин, у которых имелось фиброциститное заболевание (циститный мастит) или фиброаденома (неканцерогенная опухоль). Он предположил, что причиной этого является именно метилксантин, который препятствует фосфодиестеразе — химическому веществу, разрывающему нуклеотидные цепи — в совершении этого. В результате, циклические нуклеотиды остаются неповрежденными и стимулируют развитие кист. Каждая женщина с опухолями груди, должна избегать употребления кофе, чая, колы, шоколадта и популярных лекарств, содержащих кофеин, вроде экседрина, анацина и мидола.

## СПИД И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Маятник сексуальной свободы, взял особенно широкий размах за несколько последних десятилетий, чем за все прежние тысячелетия. Мы двигались от сексуальных запретов 40-х и 50-х годов нашего столетия к полной сексуальной свободе 60-х и 70-х. Сейчас этот маятник стоит качнуть в противоположную сторону, чтобы он достиг более спокойного состояния.



Наше время отмечено эпидемией СПИДа, и нам всем следует хорошенько осознать возможные последствия своего сексуального поведения. Необходимо предпринимать защитные меры, и одна из них — всегда знать о состоянии собственного здоровья. Если вы наслаждаетесь активной половой жизнью, то должны периодически проверяться на СПИД. Этот тест прост, безопасен, недорог и легко доступен. Кроме того, вдохновите пройти этот тест и своего партнера. Облегчение, полученное вследствие отрицательных результатов, стоит больше, чем несколько долларов и минут, которые у вас отнимет это обследование.

Однако, важно помнить, что тест на СПИД не обладает стопроцентной достоверностью, и многие негативные результаты впоследствии оказывались позитивными и наоборот. Поэтому становится особенно важным практиковать безопасный секс.

Будьте разборчивы в выборе полового партнера. Помните о том, что наркоманы, би- и гомосексуалы составляют группу повышенного риска. Кроме того, нынешняя статистика показывает быстрый рост заболеваемости и среди гетеросексуалов. И еще одно — пусть даже ваш партнер сейчас «безопасен», но безопасны или были его бывшие или нынешние любовники?

Используйте средства физической защиты. Всегда одевайте кондом, и научитесь ими правильно пользоваться. Например, нельзя использовать кондом с нефтяной смазкой, которая делает его пористым и неэффективным. Теперь также доступны и женские кондомы.

Наконец, заботитесь об общем состоянии своего здоровья. Здоровый организм способен успешно справиться с попавшим в него вирусом. Обратите особое внимание на список продуктов, укрепляющих иммунную систему, приведенный в конце одиннадцатой главы.

При мудром подходе, секс является здоровым и сам по себе не может представлять опасности. Злоупотребления сексом, как и всем остальным в этой жизни — вот подлинный источник опасности.



## Заключение

Современные сексологи заявляют, что не существует биологических причин препятствующих сексуальному удовлетворению с годами только улучшаться. Фактически, они даже говорят, что пик сексуального наслаждения приходится на средние, а то и поздние годы человеческой жизни. В таком случае, почему же многие любовники пребывают в отчаянии? Большинство людей обвиняет в этом себя или своих партнеров. И они не слишком далеки от истины, поскольку многие просто не знают, какую важнейшую роль в сексуальной жизни играет питание. Неудовлетворительная половая жизнь может являться следствием неправильного питания — и это необходимо понять всем. Данная проблема без особого труда может быть решена одним только потреблением продуктов, описанных в этой книге. Неправильное питание вообще не должно быть источником сексуальных проблем.

В этой книге я описал питательные вещества, которые приводят сексуальные чувства в здоровую гармонию. Чтобы достичь вершины сексуального удовольствия, вы должны соответствующим образом настроить все биохимические и питательные флуктуации вашего организма. Ваша отзывчивость проистекает из общего сексуального настроения — а оно зависит от вашего нынешнего самочувствия. Достаточно ли оно хорошо для того, чтобы от первой стадии — заинтересованности и возбуждения — поднять вас ко второй — желанию, экстазу и удовлетворению? Если вы регулярно потребляете сексуально-питательные вещества, то ответ будет без сомнения положительным. И ваш организм будет способен вознести вас на самые вершины сексуального экстаза.

Я также коснулся и химической стороны вопроса, которая и обеспечивает половое возгорание двух людей, на-



ходящихся в интимной обстановке. Известно, что при этом повышается температура тела, выступает легкий румянец, пульс подскакивает, и резко возрастают такие секреты организма как слюна, пот и вагинальная смазка. В тот момент, когда страсть находит свой выход, происходит множество физических изменений, выступающих в сочетании с тем феноменом психологии сексуальности, которое носит название либидо. Вся информация, которую я изложил в этой книге касательно сексуального питания, предназначена для того, чтобы способствовать психологическим аспектам сексуального возбуждения, желания, реагирования и удовлетворения.

Несмотря на наличие глубоких чувств и желаний, любовные пары иногда испытывают определенные разочарования, вызванные тем, что один или оба партнера утратили какое-то звено полноценного сексуального цикла. Этим звеном может оказаться сексуальный гормон, который играет роль «спускового крючка» сексуальной активности. Без надлежащей питательной поддержки, вся система чувствительности может оказаться неспособной играть свою роль в возгорании любовного огня и пыла. В отсутствии правильного питания, одна, а то и несколько эндокринных желез могут стать чересчур уязвимыми и начать функционировать неправильно. Общая забота о здоровье и правильном питании помогут половым железам, как, впрочем, и всем остальным внутренним органам нашего организма.

Каждый имеет право на здоровый секс. Если вы не страдаете от каких-то серьезных физических или психологических заболеваний, то натуральные продукты и диетические добавки помогут вашему организму производить все, что нужно для усиления и повышения вашей сексуальности. Волшебный ингредиент любовного снадобья — это здоровое питание. Сексуальное питание — это натуральное и наиболее могущественное средство сексуального возбуждения.



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	5
Глава 1.	
Любовник, гармоничный во всех отношениях .....	8
- Сексуальные действия и любовь перед самым поло- вым актом .....	12
- Ответ половых желез на сексуальную стимуляцию ..	16
- Пятно Графенберга для вагинального оргазма .....	22
- Анатомическая и физиологическая основы полово- го сношения .....	24
Глава 2.	
Диета для здорового секса .....	37
- Сексуальные проблемы западных индустриальных обществ .....	41
- Пример на "минимальный уровень зла" .....	44
- Диета для любовников и ежедневная диета .....	49
- Любовный пост .....	57
- Немногочисленные, но лучшие белковые продукты способствующие сексуальному здоровью .....	62
- Ради своего сексуального здоровья откажитесь от потребления сатурированных жиров .....	66
- Влияние сложных углеводов на сексуальное здоровье .....	71
Глава 3.	
Питание либидо .....	74
- Фосфор заставляет вас чувствовать себя сексуаль- ным .....	78
- Продукты для женщин, содержащие кальций и магний .....	83
- Могущество цинка .....	86
- Витамин Е, необходимый в период менопаузы .....	89
- Витамин С в процессе деторождения .....	92



- Биофлавоноиды, действующие вместе с витамином С .....	96
- Витамин А, необходимый для здоровья половых желез .....	97
- Либидозная сила некоторых витаминов В .....	101
Глава 4.	
Сексуальное здоровье с помощью трав .....	114
- Для избавления от дисменструальных синдромов лучше всего использовать натуральные средства ...	118
- Объяснение гербаральной медицины .....	121
- Травы, помогающие при дисменорее .....	124
- Проблемы с простатой .....	130
- Травы для лечения болезни простаты .....	132
- Растения, полезные для половых органов .....	142
- Источники трав .....	144
Глава 5.	
Питательные вещества, усиливающие половое возбуждение .....	148
- Феромоны .....	152
- Супероксид дисмутант .....	155
- Рибонуклеиновая и дезоксирибонуклеиновая кислоты .....	159
- Алоэ вера .....	162
- Спирулина .....	166
- Эйкозопентаеновая и докозагексаеновая кислоты ..	171
- Масло вечернего первоцвета .....	174
- Вещества, применяемые наружно .....	176
Глава 6.	
Медовая пыльца для сексуальной энергии .....	
- Поиски продуктов, необходимых для сексуальной энергии .....	178
- Улучшение половой жизни с помощью медовой пыльцы .....	182
- Терапевтические свойства медовой пыльцы .....	186
- Как принимать медовую пыльцу .....	191



- Рецепты употребления медовой пыльцы . . . . . 193
- Королевское желе и мед в качестве сексуального питания . . . . . 194

#### Глава 7.

- Вытяжки желез для жизнеспособности . . . . . 196
- Причина менопаузальных признаков и симптомов . . . 200
- Свежие вытяжки желез, как безопасный заменитель гормонов . . . . . 203
- Как действуют свежие вытяжки желез в организме . . . 207
- Виды вытяжек желез . . . . . 210

#### Глава 8.

- Клеточная терапия ради вашей молодости . . . . . 216
- Клеточная терапия . . . . . 220
- Каким образом клеточная терапия излечивает сексуальные расстройства . . . . . 223
- Эмбрионотерапия . . . . . 227

#### Глава 9.

- Диметилглицин для здоровья половых органов . . . . . 230
- Основное действие, которое ДМГ производит в организме . . . . . 233
- Избавление от усталости для достижения большего сексуального удовольствия. . . . . 235
- Кислородный эффект, который ДМГ оказывает на клетки . . . . . 238
- Конфуз, случившийся с ДМГ. . . . . 239
- Постановление по поводу ДМГ. . . . . 239
- ДМГ, ДИПА и витамин В15 . . . . . 240

#### Глава 10.

- Челационная терапия для решения проблем оргазма . . . 242
- Предоргазмические женщины . . . . . 245
- Мужчина - импотент . . . . . 248
- Челационная терапия . . . . . 250
- Как действует челационная терапия . . . . . 252
- Натуральные челационные продукты для оптимального сексуального здоровья. . . . . 255



- Бромелайн .....	255
- Райские рецепты .....	257

#### Глава 11.

Правильное питание для избавления от лишая .....	265
- Характеристика генитальных лишая .....	268
- Последствия заражения генитальными лишаями .....	273
- Лечение генитальных лишая .....	277
- Пчелиный прополис для лечения генитальных лишая .....	277
- Л-лизин для лечения генитальных лишая .....	282
- Витамин С, травы и гомеопатические средства для лечения генитальных лишая .....	285
- Диметил сульфоксид для лечения генитальных лишая .....	288
- Предохранение от рецидива генитальных лишая .....	290
- Распространение СПИДа и безопасный секс .....	291

#### Глава 12.

Секс и пожилые люди .....	295
- Диета долгожителей Анд .....	297
- Качество воздуха .....	301
- Загрязнение воздуха и сексуальность .....	303
- Физическая активность долгожителей .....	304
- Сексуальная практика Вилкабамба .....	306
- Источники длительной половой жизни Вилкабамба .....	309
- Минеральный анализ волос для определения состояния здоровья .....	323
- Минеральный анализ волос Вилкабамба .....	326

#### Глава 13.

Образ жизни и сексуальное здоровье .....	331
- Вы можете испытывать аллергию к сексу .....	333
- Как спровоцировать появление симптомов, чтобы убе- диться в том, какое именно вещество является аллер- геном .....	337
- Искусственные опасности, содержащиеся в пищевых продуктах .....	342
- Любая попойка кончается похмельем .....	349
- За всё приходится расплачиваться .....	353



- Влияние сахара и соли на вашу половую жизнь . . . . .	356
- Кофеин и половые железы . . . . .	362
- СПИД и ваше здоровье . . . . .	365
Заклучение . . . . .	367







**Мортон Уолкер**  
**СЕКСУАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

ТОО «Юнвес», Москва, пл. Победы, 1  
Лицензия ЛР N 063598 от 14.09.94 г.  
Подписано в печать 10.02.1995 г. Формат 60x84 1/16.  
• Усл. п. л. 23,5.  
Печать офсетная. Бумага газетная.  
• Тираж 30000 экз. Заказ 422.  
Цена договорная

Отпечатано в типографии издательства «Дом печати»  
432601, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



В I квартале 1995 года  
в серии

«НУЖНАЯ КНИГА»

выходит книга американских авторов:  
Чери Кальбом и Маурин Тин  
под названием

«Формула жизни:  
соки = здоровье + долголетие»



«  
1937  
М

:  
«летие»



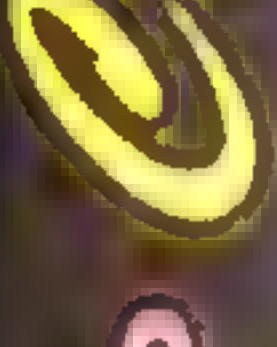
НУЖНАЯ КНИГА

Написанная лауреатом  
нескольких премий  
американским врачом  
Мортоном Уолкером,  
"Сексуальное питание"  
является всеобъемлю-  
щим руководством для  
всех желающих жить  
наиболее  
удовлетворительной  
половой жизнью...



ORIGINAL

EXTRA



MOTOR





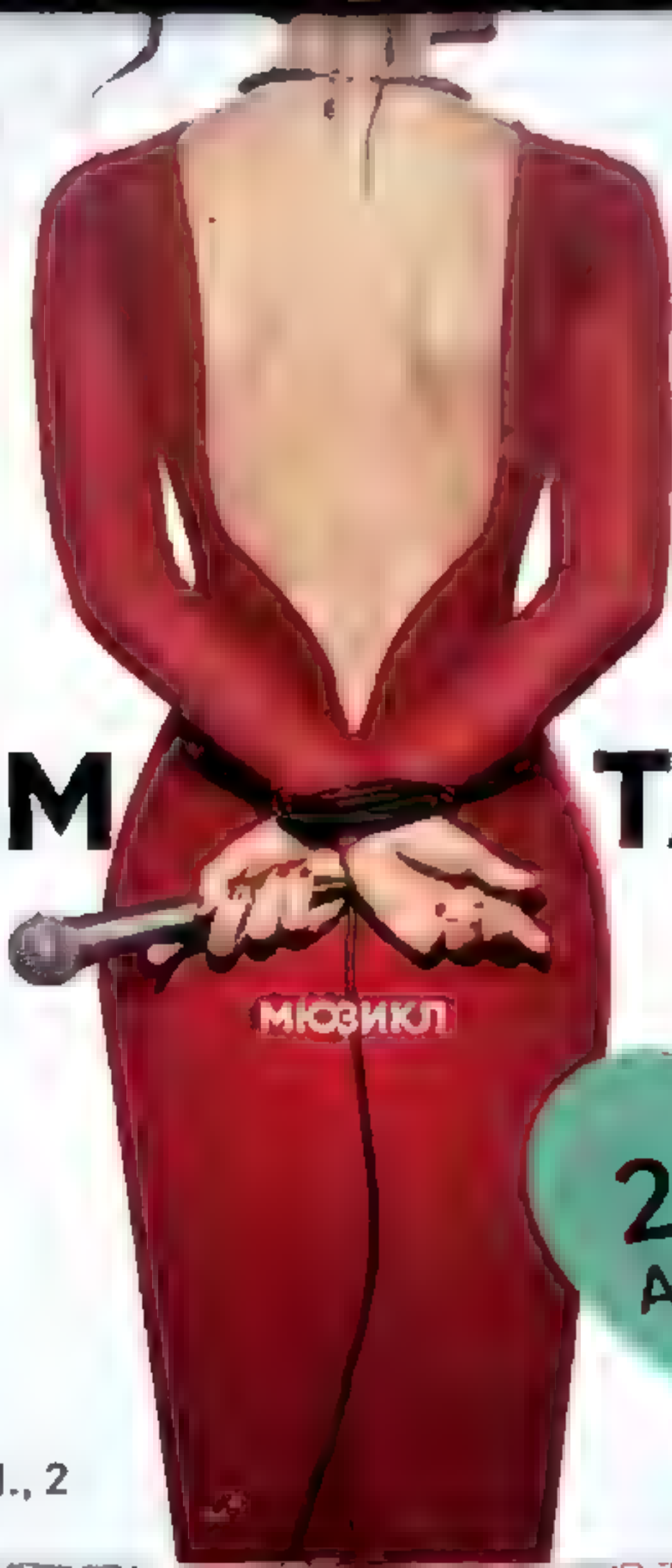
МОСКОВСКИЙ  
ТЕАТР  
МЮЗИКЛА

№7 Finger

РЕЖИССЕР

ПРАЙМ

ТАЙМ



МЮЗИКЛ



2-28  
АПРЕЛЯ

ПУШКИНСКАЯ ПЛ., 2










мне платят  
во время

XXX  
руб/час

просто начни с 

[WWW.RABOTAVMCDONALDS.RU](http://WWW.RABOTAVMCDONALDS.RU)

адреса дом Макдоналдс 2-й этаж X (XXX) XXX-XX-XX







ГОРОД  
ИДЕЙ

ГОРОД ИДЕЙ



ЭЛЕКТРОННЫЙ  
ДОМ



ГОСУСЛУГИ  
МОСКВЫ



НАШ ГОРОД



АКТИВНЫЙ  
ГРАЖДАНИН



МОЯ МОСКВА



УЗНАЙ МОСКВУ









Мне  
удается всё  
успевать

ПРОСТО НАЧНИ С М





**мне  
нравится  
команда**

**просто начни с **

Заполни анкету на сайте  
**[WWW.RABOTAVMCDONALDS.RU](http://WWW.RABOTAVMCDONALDS.RU)**









ПРОД  
ДЕЙ

Д ИДЕЙ



УСЛУГИ  
СКВЫ



ВНЫЙ  
ДАНИИ



ЭЛЕКТРОНН  
ДОМ



НАШ ГОРО



УЗНАЙ МОС

МОЯ МОСКВА





T

ma

